الموضوع الأول : وجبة غذائية متوازنة

تحقيق التوازن في طعامك اليومي عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة

"**الوجبات الغذائية المتوازنة** ": هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة .ينطبق ذلك علي :

الوجبات الغذائية الثلاثة
الوجبات الأساسية الصحية (الفطار ، الغداء ، العشاء) .

الوجبات الخفيفة
الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

مكونات الوجبة الغذائية الصحية

يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي :

- **الخضروات والفاكهة** حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي .
- **الحبوب الكاملة** هامة جداً لنظامك الغائي وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

نصائح غذائية للحفاظ علي صحتك

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر .
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون.
- اِشرب الماء النظيف .
- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- مارس الرياضة البدنية يوميًا .
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح

لاحظ

- ممارسة الانشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الانشطة الرياضية لمدة ساعة واحدة يوميا .
- يجب شرب ٨ اكواب على الاقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم .
- التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.
- الهرم غذائي يحتوي علي أصناف الطعام التي يحتاج جسمك منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي كميات اقل منها في أعلاه .



الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية

الكربوهيدرات - البروتينات - الألياف - الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الدهون - الماء

١ - الكربوهيدرات :

أهميتها

يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

تشمل :

النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .

السكريات : تتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل .

٢ - البروتينات :

أهميتها :

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكلٍ فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

الأطعمة التي تحتوي علي كميات كبيرة من البروتينات :

اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ، البيض ، المكسرات ، البقوليات

٣ - الألياف :

أهميتها :

- تعتبر الألياف مهمة لعمية الهضم .
- تساعد على ضبط مستويات السكر .

توجد في :

الحبوب الكاملة – البقوليات – الخضروات – الفواكه



٤ - الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:



فيتامين A

يمكن الحصول عليه من : البيض و السمك

فوائده : يساعد علي تقوية النظر .

فيتامين C

يمكن الحصول عليه من : بعض الخضروات مثل اللفت والفلفل الالوان والكرنب

فوائده : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة الأمراض .

٥ - الأملاح المعدنية : من أمثلتها :

الكالسيوم

يمكن الحصول عليه من : اللبن والخضروات الخضراء

فوائده : نحتاج الكالسيوم للمحافظة علي صحة العظام والأسنان .

الحديد

يمكن الحصول عليه من : اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات .

فوائده : يعتبر عنصراً مهماً للدم .

٦ - الدهون : أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

يمكن الحصول علي دهون صحية من :

المكسرات - البذور - الزيتون - الأسماك - الأفوكادو - الفاصوليا

- يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .

٧ – الماء :

- إن كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء، .
- الماء عنصر مهم جدا، فهو يشكل حوالي ٦٠ % من وزن أجسامنا .



فوائد الماء : يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات .

منتجات الالبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي الكثير من العناصر الغذائية.
- يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل :الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية ومنها : البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B١٢ والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في هضم الألبان يمكنه استبدالها بالأسماك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

الطعام الصحي : يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، من أمثلته : الخضروات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .

الطعام غير الصحي : يحتوي علي كميات من الملح والدهون و السكر ،
من أمثلته : الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية .

النظام الغذائي للأطفال : يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي : الخضروات – الفواكه – الحبوب الكاملة – البروتينات – العديد من العناصر الغذائية – من الممكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات قليلة .

أمثلة علي أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

الكشري	الملوخية	المحاشي
يحتوي علي الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات إضافة الي الطماطم والبصل " الخضروات " .	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء – يتميز هذا الطبق بأنه مغذي ومشبع .	يتوفر فيها العديد من العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل : الكوسا – يمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية .

كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج – يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغييرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .

الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لنتناولها بين الوجبات **مثل :**

الدجاج المقلي - **البطاطس المقلية** - **المشروبات الغازية** - **الحلوى**

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

ولكنها ليست صحية بسبب :

الوجبات السريعة

- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل :

الترمس: يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

الذرة المشوية: غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .



الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة

الموضوع الخامس : المحافظة علي سلامة الطعام

أسباب فساد الأطعمة

- تفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- في بعض الأحيان تبدو الأطعمة غير المحفوظة غير فاسدة ولكن قد يكون من الخطير تناولها .

تعيش كائنات مثل البكتيريا والعفن علي اسطح المطبخ وفي الهواء وفي الطعام ، وتتغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى .

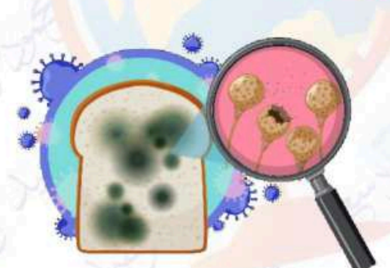
علل – أهمية حفظ الأطعمة في مكان بارد مثل الثلاجة ؟ ج – لتجنب تعرضها للفساد ، لأن البكتيريا والعفن ينمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة .

تجنب تناول الطعام " إذا فسد " كما في الحالات الأتية :

- إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًا (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) ، فقد تمرض إذا تناولتها.
- الفواكه والخضروات التي تبقى خارجّ الثلاجة قد تبدأُ بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنّها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى .



حتى وان كان الطعام داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .



لاحظ : يفسد الطعام ويتعفن اذا ترك في الهواء بسبب وجود البكتيريا والعفن والفطريات وهي كائنات دقيقة تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ويزداد بمرور الوقت .

إرشادات للمحافظة علي سلامة الطعام

- استخدم المكونات الطازجة فقط .
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- ابق اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين ، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتيريا .
- اذا كان شعرك طويلاً فاربطه الي الخلف او قم بتغطيته .
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ، ولا تتركه علي البوتاجاز او المنضدة .

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

	الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
المكونات	مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي	يتكون من الماء والسكر وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية .
الفائدة الغذائية	غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية	يحتوي علي نسبة أعلي من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي . يتكون من الماء والسكر لذلك يزود الجسم بالطاقة ، إلا ان كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .

لاحظ : يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز يخلط مع الماء .

طريقه اعداد الشراب وحفظه :

- يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة مما يساعد علي القضاء علي البكتيريا .
- ثم يتم إضافة مادتين حافظتين ؟ لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ثم يتم تعبئتها في زجاجات وبذلك يمكن ان تدوم لفترات طويلة بدون ان تفسد .

بعض مشكلات صناعة الشراب الشائعة وطرق حلها :

المشكلة	الحل
اذا بدا لون الشراب داكنًا جداً	هذا يعني ان السكر المستخدم غير نظيف ، ويجب عليك استخدام سكر نظيف بعد تصفيته جيداً .
ظهور طبقتان منفصلتان " طبقة صافية " و أخري " عكرة " .	تحدث هذه المشكلة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ، لذا يجب عليك إضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه .

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ يجب علينا الالتزام بقواعد السلامة خلال تواجدنا في المطبخ ومنها :

١- استخدام البوتاجاز بشكل أمن يحافظ علي سلامتنا .

٢- اشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز .

٣- توجيه مقابض الأواني **بعيداً عن طرف البوتاجاز** .

٤- حافظ علي سلامتك عند استخدام السكين واحرص علي تقطيع الطعام **بعيداً عن يديك** .

٥- لا تقطع الطعام أبدًا فوق حوض المطبخ .

أدوات الطهي

أولاً : أواني الطهي المعدنية



١ - المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :

مميزاتها

- تتوفر بالعديد من الألوان لأنها تتطلي من الخارج .
- ثمنها زهيد .

عيوبها واضرارها

تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية ، حيث ينبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام .

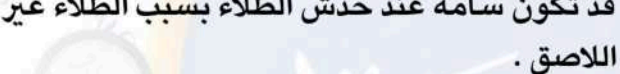


٢ - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :



مميزاتها

- تسخن بسرعة .
- لا يلتصق بها الطعام " أي ان الطعام لا يحترق بسرعة فيها " .
- يسهل تنظيفها .



عيوبها واضرارها

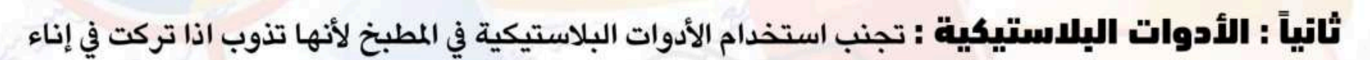
قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .





٣ - الأواني المصنوعة من الفولاذ (الاستانلس)

- مقاومة للصدأ .
- خفيف الوزن .
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، لذلك يمكن استخدامها في اعداد صلصات الطماطم والاطباق التي تحتوي علي ليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيماوية فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً .



ثانياً : الأدوات البلاستيكية : تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية في المطبخ لأنها تذوب اذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها مضرة بالبيئة .

ثالثاً : الملاعق

ملاعق مصنوعة من الفولاذ

- تستخدم لتقديم الطعام .
- مصنوعة من الفولاذ فلا تجمع البكتيريا .
- لا تمتص الروائح .

ملاعق مصنوعة من السيليكون

- يفضل استخدامها لان السيليكون مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأواني .

الموضوع الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحي

خطوات إعداد طعام صحي وشهي :

١- النظافة الصحية :

- غسل الايدي جيّدا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن بداية بالطهي .
- اِغسل كلا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصلٍ مستخدما المياه النظيفة الجارية ، وضعها في أوعية منفصلة .

٢- الإعـداد :

- تحقق من الوصفة المراد إعدادها لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك ، ثم تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضاً .
- استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .



٣- طرق الطهي :

- تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان،ّ لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي .
- تعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا رائعة لطهي اللحوم .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا. وعند طهي الدجاج، استخدم ميزان حرارةٍ خاصا بالطعامّ لتتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيّد .
- حاولّ ألا تفرط في طهي الخضرواتّ لأن ذلكّ يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا ُقم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط .

٤- طريقة التقديم :



- ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتّب ومنظم .
- أضف الزينة إلى الطبق، مثل : شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.ً وتأكد منّ أن نكهة هذه الزينة تمنحً أيضاً طعما لذيذًا لهذا الطبق .

الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية و السلامة

استخدام الإسعافات الأولية

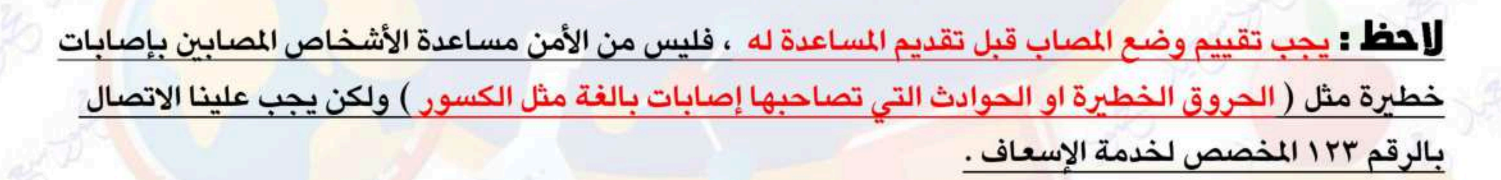
الإسعافات الأولية هي الرعاية الفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة لإنقاذ حياته لحين تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له .

محتويات حقيبة الإسعافات الأولية



- **كريم لعلاج اللدغات :** يوضع علي لدغت الحشرات لمعالجتها
- **الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة) :** للف الالتواءات وتثبيتها ، مثل حمالة الذراع .
- **كريم مطهر :** لتطهير الحروق والجروح والخدوش .
- **المقص :** لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .
- **شاش معقم :** لمعالجة الجروح المفتوحة .
- **الضمادات اللاصقة :** لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .
- **شريط لاصق جراحي :** لتثبيت الرباط علي الجرح .
- **الكمادات الباردة أو الساخنة :** لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات .

لاحظ : يجب تقييم وضع المصاب قبل تقديم المساعدة له ، فليس من الأمن مساعدة الأشخاص المصابين بإصابات خطيرة مثل (الحروق الخطيرة او الحوادث التي تصاحبها إصابات بالغة مثل الكسور) ولكن يجب علينا الاتصال بالرقم ١٢٣ المخصص لخدمة الإسعاف .



الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

العديد من المخاطر يمكن ان تحدث في المنزل لا سيما فيما يتعلق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز ، لذلك من الضروري التعرف علي خطوات الحفاظ علي السلامة وما يجب القيام به في تلك الحالات .

١-تسرب الغاز الطبيعي



إذا شممت رائحة الغاز الطبيعي ، فهذا يشير الي تسربه ، أو الي ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دوت اشتعاله .

خطوات الحفاظ علي السلامة

١ – في حال كان هناك تسرب غاز، غادر المنزل على الفور ولا تضئ أي مصباح كهربي .

٢ – إتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي ١٢٩ فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .

٣ – لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة .

٢ – انقطاع الكهرباء

يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتّى أيّام، ما قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة .

خطوات الحفاظ علي السلامة

١- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناول الأطعمة الطازجة" أولًا .
٢- لتجنّب حدوث" أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة" وبشدة، اِفصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس .

٣-الحرائق في المنزل

غالبًا ما تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ،" لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل .

خطوات الحفاظ علي السلامة

١- أطفئ" كل مفاتيح البوتاجاز .
٢- اِستخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .
٣- تأكد دائما من توفر طفاية حريق في المطبخ" معدة للاستخدام ضد السوائل القابلة للاشتعال .
٤- اِتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠ إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق .

٤ – حريق بسبب الكهرباء



في بعض الحالات تحدث الحرائق الكهربائية بسبب التحميل الزائد علي المقابس الكهربائية فوق طاقتها بتوصيل عدة أجهزة على مقبس واحد .

خطوات الحفاظ علي السلامة

١ – فصل التيار الكهربائي قبل إجراء عملية الإطفاء .

٢ – لا تستخدم الماء في الإطفاء واستخدم مواد الإطفـاء التي ليست لها خاصية التوصيل الكهربائي .

٣ – اتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠ اذا كنت لا تستطيع السيطرة علي الحريق .

٥ – انفجار مواسير المياه

قد تنفجر بعض مواسير المياه المنزلية بسبب استخدام أنواع رديئة للمواسير التي تتهالك سريعاً وتتسبب في تسريب المياه.

خطوات الحفاظ علي السلامة

١ – قم بإغلاق محبس المياه العمومي لإيقاف التسريب .

٢ – حاول ان تتخلص من المياه ونشف مكان التسريب جيداً .

٣ – تواصل مع فني سباكة متخصص لاستبدال القطع التالفة باخري جديدة .

الموضوع الحادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء

اتبع طريقة (خطوة خطوة)

- اذا اردنا طلاء المنزل فإننا نستعين دائماً بمحترفي الدهان " النقاشين " .
- ليضمن " النقاش " افضل النتائج في عمله فإنه يتبع أسلوب " خطوة خطوة " المتمثل في :

- وضع مخطط لفهم كيف يريد للطلاء ان يبدو ، لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في شكل الغرفة
- التفكير ايضاً في المعدات التي يحتاج اليها في عمله واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان



١ - حدد الأدوات و المواد التي تحتاج إليها

أحضر كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها، بما في ذلك السلم ،وطلاء للجدران الداخلية، وفرش طلاء بأحجام مختلفة، وبكرة دهان .

٢ – حافظ علي السلامة في استخدام السُلم

- تأكد من أن السُلم في حالة جيدة ، وأن كل درجاته ودعاماته مثبته جيداً .
- ضع ساقي السلم علي سطح مستو لمنع سقوطه .

٣ – اِحم نفسك

- أثناء طلاء الجدران الداخلية ، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية .
- اِحم عينَيك وأنفكَ ويديك خلال الطلاء، وذلك بارتداء قفازات العمل أو قفازات مطاطية وقناع الغبارّ ونظارات الأمان.

٤ - خطر اندلاع حريق

- قُم بتخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة .
- تأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام .

لاحظ :

لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقاش المحترف، فيمكن لأي شخص بالغ يريد القيام بمشروع طلاء صغير بنفسه، أن يتبعها ويحولّ أي غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها .

المحور الرابع - الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات



حديقة انطونيادس : أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة.

أهمية الحدائق

- تتيح المتنزهات والحدائق مجالا للمرح والتعلم، فهما مكانان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة .
- الحدائق أيضا مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء؛ وذلك لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين .

هل تتشابه جميع الحدائق ؟ تختلف الحدائق بعضها عن بعض من حيث :

أنوع النباتات — الأرصفة والممرات والبرجولات — معدات ألعاب الصغار — وجود مساحات مائية مثل البرك

تصميم الحدائق

هناك بعض الأمور يجب ان يتم مراعاتها عند تصميم الحدائق مثل :

١- الشكل :

بعض الحدائق تصمم بشكل منظم جداً — وبعضها يصمم بشكل يحاكي البيئة — وبعض الحدائق يتم المبالغة في تصميمها

٢- حجم النبات :

يفكر مصمموا الحدائق في الحجم الذي ستصل اليه النباتات بعد نموها ففقد تكون :

نباتات حولية (أزهار ونباتات ستنمو لمدة عام فقط) — نباتات مزهرة معمرة (ستبقي أكثر من عام)

٣- الوان واشكال أوراق النباتات :

الوان الأوراق: بعض النباتات لديها أوراق الوانها زاهية أو باهتة

شكل الأوراق: قد يكون طويلاً أو مستديراً أو شائكاً

٤- الأشخاص المستفيدين من الحديقة :

يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين من الحديقة وتوفير احتياجاتهم للاستمتاع من حيث :.



- وجود أماكن الظل للاسترخاء .
- وجود أماكن مشمسة مفتوحة للأطفال حيث يستطيعون الركض واللعب
- توفير مقاعد للجلوس عليها لقراء الكتب .
- توفير أماكن جلوس بالقرب من نافورة الماء للاستمتاع بالصوت الهادئ.

٥- تصميم الحدائق الكبيرة : لتحتوي علي مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة .

الموضوع الثاني : العناية بالأقمشة والملابس

ما أهمية العناية بالملابس ؟ العناية بالملابس توفر المال لانها تساعد في الحفاظ علي ملابسك بحالة جيدة لفترة أطول وستجعلك تشعر بالراحة عند ارتدائها .

هل الاعتناء بالملابس مفيد للبيئة ؟نعم ، لأن شراء كمية أقل من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد.

كيفية العناية بالملابس

١ - غسل الملابس : قبل غسل ملابسك يجب فرزها وتقسيمها بحسب :

- **اللون** (ملابس بيضاء ، وذات ألوان فاتحة ، ومتشابهة في درجة اللون ، وملابس الداكنة)
- **نوع قماشها** (ثقيل أو خفيف)
- **مدي الاتساخ**

- **اتبع تعليمات التنظيف علي ملصقات الملابس :**

لا يُكوى



يُكوى على درجة حرارة منخفضة



٢ - معالجة البقع :عندما تجد بقعة على قطعة من ملابسك، يجب معالجتها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها .

٣ - المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة

اِستخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأن استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل .

- تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة .
- استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من آلة تجفيف الملابس .

٤ - كي الملابس : كي الملابس يجعلها أكثر اناقة ، ولكن عليك توخي الحذر والاستعانة بشخص بالغ عند كي الملابس.

٥ - تخزين الملابس : اخيراً ، خزن ملابسك بعناية عن طريق تعليق قطع الثياب أو طيها أو تخزينها بشكل مرتب .

مصادر بعض الاقمشة التي نستخدمها ومميزاتها :

القماش	مميزاته	مصدره
القطن	متين ، يمكن غسله	نبات القطن
الصوف	دافِئ ، ولا يتجعد بسهولة .	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ، ويدوم لمدة طويلة .	البترول
الحرير	ناعم ، لين ، متين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيد التهوية	نبات الكتان

س – في رأيك ما الأقمشة الأفضل للبيئة ولماذا ؟

ج – الأقمشة الأفضل للبيئة او الاقمشة الصديقة للبيئة هي الاقمشة المصنوعة من جلود الحيوانات أو مصنوعة من النباتات او المحاصيل التي لا تتطلب مبيدات حشرية او مواد كيميائية ليتم زراعتها ، وتستخدم كميات اقل من الطاقة والماء لزراعتها ، لذلك يعتبر **البوليستر** من الملابس المضرة للبيئة لأنها مصنوعة من زيوت البترول وغير قابل للتحلل الحيوي .

الموضوع الثالث : تصميم علامة تجارية

العلامة التجارية : تُعبر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة.

أهمية العلامة التجارية : تظهر للعملاء بطريقة واضحة ومشوقة طبيعة وأهمية عمل الشركة وهويتها

عوامل يجب مراعاتها عند التخطيط لأنشاء علامة تجارية

- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها .
- القيَم ّ المهمة بالنسبة إلى الشركة.
- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًّا مع شركة ما؟

أهمية استخدام الصور المناسبة للعلامات التجارية

تستخدم العلامات التجارية الناجحةً كلا من الكلمات والرموز والصور والرسومِ المناسبة حتّى يمكن التعبير عنها بشكل فعال .

شعار الشركة.

- هو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز .
- الشعار ليس فقط ّ مجرد صور وكلمات بل أكثر من ذلك، فهو ّ يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ّ ككل ، أي ما هي وما عملها ، وما القيم التي تؤمن بها .

عوامل يجب مراعاتها عند تصميم الشعار

١- السوق المستهدفة :

وهي الفئات الأساسية من العملاء التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتهم .

٢- التعرف على اسم الشركة :

- غالبًا لا يتضمن الشعار اسم الشركة، بخاصة إذا كان الاسم طويلا .
- من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .
- عند رؤيتك للشعار، يجب التعرف على الفور أي شركة يمثّلها هذا الشعار .

٣- الألوان :

- الألوان لها دلالات مختلفة عند الناس فمثلاً :

اللون الأحمر لإظهار الحماس

اللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة

الموضوع الرابع : مبادئ التصميم الجيد

إبداعات التصميم التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما ، فللتصميم أهمية كبري في حياتنا حيث : يجعل استخدام الأشياء سهلاً .

أمور من الواجب مراعاتها عند تصميم منتج ما :

١- الشكل الذي سيكون عليه المنتج وطريقة استخدامه .
٢- السوق الذي يستهدفه المنتج : أي من هي فئة العملاء التي سترغب في شراء المنتج وكيف سيشترونه .



مبادئ التصميم الجيد : التصميم الجيد هو الأيسر (الاسهل) في الاستخدام .

١- يجب ان يكون التصميم غير معقدا ، لأنّه قد يصعب على الفئة التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه.
٢- يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب .
٣- على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون .
٤- مبادئ الاستدامة : أي أمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي او إعادة تدويره بعد استهلاكه بحيث لا يكون له تأثير سلبي علي كوكب الأرض .

اختبار التصميم

من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق وهذا يتم من خلال " مجموعة التركيز " .

مجموعة التركيز : هي مجموعة من الناس تقوم بتجريب المنتج قبل عرضه في الأسواق ، فإذا كانت لديهم مشكلة في استخدامه ، فهذا يعني أنه يجب علي المصممين أن يعملوا أكثر علي تحسين تصميم هذا المنتج .

عناصر التصميم

عندما تفكر بتصميم شيء ما، فأنت بحاجة إلى أن تأخذ في الاعتبار استخدام **العناصر الأربعة التالية:**

- ✓ **اللون**
- ✓ **الشكل**
- ✓ **الحجم**
- ✓ **التركيب**





الموضوع الخامس : الإعلان عن منتجك

الإعلانات : توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات، من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم .

أهمية الإعلان



- يساعد الإعلان، بشكلّ عام، على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيّنة.
- يعكس الإعلان الفعال بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة .
- يعمل علي إعلام الناس و تثقيفهم وإقناعهم .
- يساعد على تذكر المنتج أو العمل التجاري .

صفات الإعلان الجيد والناجح :

يجذب الناس ويثير انتباههم ، وللمحافظة على لفت انتباههم، يجب أن يكون الإعلان :

قابلا للتصديق — مميزًا وفريدا ولا يُنسى .

التسويق الشفهي :

يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به ، من خلال اخبار العملاء المحتملين عن مدي رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري .

يتميز التسويق الشفهي بـ :

يعتبر ذات مصداقية ولا يُنسي ، فالمستمعون يهتمون بسماع كلام الناس الذين يعرفونهم ويثقون بهم.

الأمور الواجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الاعلانية :

١ - ابتكار شعار :

- أُكتب شعارا يلخص ما ترمز إليه علامتك التجارية .
- يجب أن يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث كلمات حاول ان تصف شركتك أو منتجك في تلك الكلمات .

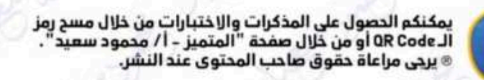
٢- القدرة على التنافس :

- معرفتك لمستجدات منافسيك يساعدك علي إعداد إعلانات بارزة وجذابة .

٣- الصدق في الإعلان :

- يجب ان يشتمل اعلانك علي معلومات صحيحة وصادقة ، لأن العملاء سيكتشفون لاحقاً اذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة .
- يُعد من الأمور غير القانونية إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما .





بنك أسئلة المتميز في مادة «المهارات المهنية»

على مقررات الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول　اختر الإجابة الصحيحة

١ احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ باردا　ب دافئا　ج ساخنا

٢ يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء ....

أ قفازات مطاطية　ب نظارات الأمان　ج قناع الغبار

٣ يحتوي الشراب الصناعي على كمية ....من العناصر الغذائية.

أ قليلة　ب متوسطة　ج كبيرة

٤ من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون ....

أ الأزاميل　ب فرش الطلاء　ج مفاتيح الربط

٥ الأواني المصنوعة من ....خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

أ الألومنيوم　ب البلاستيك　ج الإستانلس

٦ من خطوات الحفاظ على السلامة في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي ....

أ استخدام غطاء المقلاة لإخماد النار　ب استخدام طفاية الحريق　ج أ ، ب معاً

٧ أواني الطهي المصنوعة من..................تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ السيليكون　ب الإستانلس　ج الألومنيوم

٨ إذا وضعت يدك المبللة على سلك غير معزول ستتعرض لـ..................

أ حريق باليد　ب الصعق الكهربي　ج لا شيء مما سبق

٩ يجب تجنُّب شراء الأدوات .... لأنها تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

أ البلاستيكية　ب المعدنية　ج النحاسية

١٠ في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن..................

أ تُغلَق مفاتيح البوتاجاز　ب تُستخدم طفاية الحريق　ج أ ، ب معاً

١١ يجب توجيه مقابض الأواني ....طرف البوتاجاز.

أ قريبا من　ب بعيدا عن　ج بمحاذاة

١٢ في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب ....

أ الابتعاد عن الكهرباء   ب الانتظار في المنزل   ج مغادرة المنزل والاتصال ١٢٩

١٣ يُستخدم الكريم المطهر في......................

أ تثبيت الرباط   ب لف الالتواءات   ج تطهير الجروح

١٤ لا تتفاعل الأواني المصنوعة من .... مع الأطعمة الحمضية.

أ الألومنيوم   ب النحاس   ج الإستانلس

١٥ ليس من الآمن مساعدة الأشخاص المصابين بـ......................

أ حروق خطيرة   ب الخدوش البسيطة   ج الجروح البسيطة

١٦ الأواني .... قد تكون سامة عند خدشها.

أ ذات الطلاء غير اللاصق   ب الإستانلس   ج الألومنيوم

١٧ يمكن الحفاظ على الطعام في الثلاجة عند انقطاع التيار الكهربي لأيام عن طريق......................

أ عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام   ب إخراج الأطعمة لخارج الثلاجة   ج إضافة بيكربونات الصوديوم للأطعمة

١٨ يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من......................

أ البكتيريا   ب السكريات   ج الدهون

١٩ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب سكب .... لإخمادها.

أ الماء   ب بيكربونات الصوديوم   ج الزيوت

٢٠ المشروبات ....غنية بالفيتامينات؛ لأنها تحتوي على الفاكهة .

أ الغازية   ب الصناعية   ج الطبيعية

٢١ في حالة تسرُّب الغاز بالمنزل يجب ....

أ مغادرة المنزل فورًا   ب الاتصال بفريق الإطفاء   ج الاتصال بالإسعاف

٢٢ من مميزات الملاعق .... أنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.

أ البلاستيكية   ب الفولاذية   ج الورقية

٢٣ يمكن أن تنشب حرائق الكهرباء بسبب ....

أ إيصال عدة أجهزة إلكترونية في مشترك واحد   ب عدم إصلاح الأسلاك التالفة بالمنزل   ج أ ، ب معاً

٢٤ الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ......................

أ لف الالتواءات   ب تخفيف الآلام   ج لمعالجة الجروح

٢٥ لتجنُّب وقوع حريق أثناء الطلاء يجب ....

أ) تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة   ب) ارتداء القفازات المطاطية   ج) وضع سلم الطلاء على سطح مستو

٢٦ في حالة إصابتك بلدغة حشرة يمكنك وضع .... على مكان الإصابة.

أ) كريم علاج اللدغات   ب) كريم مطهر   ج) المقص

٢٧ من احتياطات السلامة التي يتخذها النقاشون أثناء الطلاء ....

أ) استخدام سلم درجاته ودعاماته مثبتة جيدًا   ب) ارتداء القفازات المطاطية وقناع الغبار   ج) أ ، ب معاً

٢٨ إذا رأيت الدخان يتصاعد من إحدى شقق الجيران عليك الاتصال بـ..................

أ) فريق الإسعاف   ب) فريق الإطفاء   ج) طوارئ الغاز

٢٩ إحدى خطوات الحفاظ على السلامة في المنزل لتجنب وقوع المخاطر..................

أ) التأكد من غلق مفاتيح البوتاجاز   ب) إيصال أكثر من جهاز بمشترك واحد   ج) التعامل مع الكهرباء ويدك مبللة.

٣٠ أُولى خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ) تحديد مواد وأدوات الطلاء   ب) التأكد من غلق أوعية الطلاء   ج) ارتداء القفازات المطاطية

٣١ لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ....نظيف ومُصفى.

أ) سكر   ب) ملح   ج) خل

٣٢ من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ) ثمنها غال   ب) لونها واحد   ج) ثمنها رخيص

٣٣ نستخدم ....لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

أ) الشريط اللاصق   ب) الرباط الطبي   ج) المقص

٣٤ يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق..........................

أ) الشفهي   ب) الجيد   ج) المبتكر

٣٥ شرب ٨ أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد .... من الجسم

أ) الفيتامينات   ب) السموم   ج) الكربوهيدرات

٣٦ تساعد الإعلانات بشكل عام على..........................

أ) نقل معلومات المنتج   ب) جذب عدد عملاء أكثر   ج) أ ، ب معًا

٣٧ الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

أ) الدهنية   ب) الغذائية   ج) الخفيفة

٣٨ يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

أ صاحب العمل ب المستخدم ج مجموعة التركيز

٣٩ .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ الكالسيوم ب الفوسفور ج الحديد

٤٠ من عناصر التصميم الحجم والتركيب و ....

أ الصور ب اللون ج العلامة التجارية

٤١ فيتامين ....يوجد في البيض والسمك، ويساعد على تقوية النظر.

أ B ب A ج C

٤٢ تعبر .... عن هوية الشركة.

أ الرمز ب الشعار ج العلامة التجارية

٤٣ الوجبات............ تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

أ المشوية ب المسلوقة ج السريعة

٤٤ يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

أ الأغنام ب البترول ج الكَتَّان

٤٥ كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا..............

أ الوجبات السريعة ب الخضراوات ج الحبوب الكاملة

٤٦ حديقة أنطونيادس من أقدم الحدائق في محافظة ....

أ الإسكندرية ب مرسى مطروح ج الفيوم

٤٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة

٤٨ كلا مما يلى من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا..............

أ بقع داكنة ب رائحة تخمر ج متماسكة وطازجة

٤٩ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ما عدا ....

أ الترمس ب البليلة ج البطاطس المقلية

٥٠ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو..............

أ الخل ب البكتريا والعفن ج الماء

٥١ الطعام قد..........اذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

أ يقل ب ينضج ج يتعفن

٥٢ يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام «المحشي».

أ الدهون ب الملح جـ اللحم المفروم

٥٣ ان لم يتم حفظ الطعام جيدًا فقد يكون من ....تناوله .

أ الإيجابي ب الافضل جـ الخطير

٥٤ لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا إلى.......................

أ البروتينات ب الفيتامينات جـ الدهون

٥٥ للحفاظ على الطعام أطول فترة ممكنة يُفضل تركه في......................

أ الفرن ب الثلاجة جـ المطبخ

٥٦ .... يوجد في اللحوم الحمراء، ويعتبر عنصرًا مهمًّ ا للدم .

أ الألياف ب الحديد جـ الكالسيوم

٥٧ من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ....

أ الأشخاص المستفيدون ب أشكال وألوان أوراق النبات جـ أ، ب معًا

٥٨ نحتاج إلى ....للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ السموم ب الصوديوم جـ الكالسيوم

٥٩ تتيح المتنزهات والحدائق مجالً لـ ....

أ المرح والتعلُّم ب تأمّل الطبيعة جـ أ، ب معًا

٦٠ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يوميا

أ ساعة ب ساعتين جـ ثلاث ساعات

٦١ يُفضّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن؛ لأنها ....

أ رخيصة الثمن ب متينة ويمكن غسلها جـ ثقيلة في الوزن

٦٢ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ الخضراوات ب الحبوب جـ أ ، ب معًا

٦٣ .... الملابس يجعلها أكثر أناقة .

أ تخزين ب اتساخ جـ كي

٦٤ من الصفات الواجب توافرها في الإعلان ....

أ المصداقية والقدرة على الإقناع ب يحتوي على جمل طويلة جـ لا يبرز العلامة التجارية للشركة

٦٥ مصدر قماش الحرير ....

أ دودة القز ب الأغنام جـ البترول



٦٦ من الأمور الواجب اتباعها لضمان حملة إعلانية ناجحة ....

أ المصداقية ب القدرة على التنافس ج أ ، ب معًا

٦٧ العلامات التجارية الناجحة تستخدم .... للتعبير عنها بشكل فعال.

أ الكلمات فقط ب الرموز فقط ج أ، ب معا

٦٨ من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

أ معقدا ب مشتتا ج بسيطا

٦٩ قد لا يتضمن شعار الشركة الاسم الخاص بها اذا كان اسم الشركة ....

أ طويلا ب صعبا ج قصيرا

٧٠ قماش الصوف مصدره ....

أ دودة القز ب الأغنام ج البترول

٧١ مجموعة .... تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق.

أ الدعم ب التركيز ج البحث

٧٢ العناية بالملابس تساعد على توفير ....

أ المسحوق ب المال ج الكهرباء

٧٣ يُفضَّل تصميم المنتج بشكل يضمن إعادة استخدامه حتى لا يؤثر سلبيًا على ....

أ السوق ب الأسعار ج كوكب الأرض

٧٤ كل مما يلي من إرشادات المحافظة على الطعام ما عدا ....

أ غسل الطعام ب تنظيف الأسطح ج ترك الطعام خارج الثلاجة

٧٥ التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ الشفهي ب بالعمولة ج بالحملات الإعلانية

٧٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن في ظروف بيئية ....

أ متجمدة ب دافئة رطبة ج ساخنة جدا

٧٧ إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

أ الفنية ب القانونية ج اللائقة

٧٨ يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....

أ البروتين ب الدهون ج الاملاح

٧٩ الأطعمة............ تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

أ المقلية ب الصحية ج الفاسدة



٨٠ تتوفر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.
أ الألياف ب السكريات ج الاملاح المعدنية

٨١ كل مما يلي من الأغذية الصحية ما عدا ....
أ الفاكهة ب الخضراوات ج الأطعمة الدهنية

٨٢ .... هو عبارة عن رمز يُوضح للعملاء النشاط الذي تقوم به الشركة .
أ شعار الشركة ب العلامة التجارية ج عنوان الشركة

٨٣ شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام .... للموارد.
أ أكثر ب مضاعف ج أقل

٨٤ وجود الحدائق يساعد على ....
أ تنقية الهواء ب استمتاع الكبار والأطفال ج أ، ب معًا

٨٥ النباتات .... تنمو خلال عام فقط داخل الحدائق.
أ الحولية ب المعمرة ج الزينة

٨٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل.....................
أ البطاطس المقلية ب المشروبات الغازية ج الذرة المشوية

٨٧ تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من.....................
أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح

٨٨ من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي على قدر كبير من السكر والدهون.
أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية

٨٩ يُعتبر الأرز والبطاطس من.....................
أ الماء ب الفيتامينات ج النشويات

٩٠ تتغذى البكتيريا والعفن على .... والعناصر الغذائية الأخرى .
أ الدهون ب الاملاح ج السكريات

السؤال الثاني

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الغير صحيحة

١ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من العفن والبكتيريا. (   )
٢ يرتدي النقاش قفازات يد مطاطية لحماية عينيه أثناء الطلاء (   )
٣ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات؛ لأنه يحتوي على الفاكهة. (   )
٤ من الأدوات اللازمة لطلاء الغرف فُرَش الطلاء وبكرة الدهان. (   )
٥ عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. (   )

٦	أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء.	( )
٧	تتميَّز الأواني المصنوعة من الإستانلس بسعرها الرخيص.	( )
٨	في حالة اندلاع حريق كهربي يجب فصل التيار الكهربي عن المنزل مباشرة.	( )
٩	لا يُفضل استخدام الملاعق الفولاذية؛ لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح.	( )
١٠	يمكننا إخماد الحرائق الناتجة عن الزيت بواسطة الماء.	( )
١١	من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد.	( )
١٢	في حالة تسرُّب غاز لا يجب أن تضيء أي مصباح كهربي؛ لتجنب حدوث حريق.	( )
١٣	الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية.	( )
١٤	تُستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح والخدوش الصغيرة.	( )
١٥	يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من أن الدجاج قد تم طهيه جيدًا.	( )
١٦	يُفضّل غسل اليدين جيدًا قبل قيامك بإعداد الطعام.	( )
١٧	استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق والكسور أمر ضروري.	( )
١٨	من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني	( )
١٩	من الممكن استخدام الرباط الطبي في لف الالتواءات وتثبيتها.	( )
٢٠	من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية.	( )
٢١	من خطوات السلامة التأكد من إغلاق مفاتيح البوتاجاز بعد انتهاء الطهي.	( )
٢٢	من عيوب الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أنها قد تكون سامة عند الخدش.	( )
٢٣	يجب الابتعاد عن أسلاك الكهرباء عندما تكون اليد مبتلة حتى لا نتعرض للصعق الكهربي.	( )
٢٤	يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها.	( )
٢٥	لون طلاء الغرف لا يُشكل فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة.	( )
٢٦	عند إعداد العصير يُفضل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون باردًا.	( )
٢٧	ليس من الضروري التأكد من إحكام غلق أوعية الطلاء.	( )
٢٨	الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.	( )
٢٩	أثناء طلاء الجدران الداخلية يجب غلق النوافذ والأبواب.	( )
٣٠	يجب تخزين الطلاء في الأماكن الحارة للحفاظ عليه فترة أكبر.	( )
٣١	عندما لا نستطيع السيطرة على الحريق بالمنزل يجب الاتصال بخدمة الطوارئ ١٢٩	( )
٣٢	يمكن استخدام ملابسك في تضميد الجروح المفتوحة.	( )
٣٣	عند إعداد الطعام يجب غسل الخضراوات والفواكه والأسماك في وعاء واحد.	( )
٣٤	يجب تجنُّب استخدام الأدوات البلاستيكية؛ لأنها مضرة للبيئة.	( )
٣٥	يتكوَّن الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم.	( )
٣٦	المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدًا.	( )
٣٧	ليحصل النقاش على أفضل النتائج أثناء عمله، فإنه يتبع أسلوب «خطوة خطوة».	( )



٣٨) من علامات تسرُّب الغاز في الشقة توقُّف الأجهزة الكهربائية عن العمل. ( )
٣٩) لتطهير الحروق والخدوش نضع قدرًا بسيطًا من كريم علاج اللدغات. ( )
٤٠) التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحي. ( )
٤١) نستخدم الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون؛ لأنه لاصق وغير مرن. ( )
٤٢) يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )
٤٣) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات المفيدة. ( )
٤٤) ممارسة الرياضة يوميًّا يساعدنا على الحفاظ على صحتنا. ( )
٤٥) تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والحبوب. ( )
٤٦) للحفاظ على صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون. ( )
٤٧) من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والأطعمة المقلية بالزيت. ( )
٤٨) يساعدنا شرب ٨ أكواب من الماء النظيف يوميًّا على التخلص من السموم. ( )
٤٩) ليكون يومك صحيًّا يُفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة. ( )
٥٠) تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ( )
٥١) يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )
٥٢) توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. ( )
٥٣) تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. ( )
٥٤) يحتاج الجسم إلى الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ( )
٥٥) نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك. ( )
٥٦) للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم. ( )
٥٧) يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم. ( )
٥٨) يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا. ( )
٥٩) يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية. ( )
٦٠) يمكننا جعل أطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها. ( )
٦١) يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية. ( )
٦٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )
٦٣) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٦٤) تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جدًّا لصحة الأطفال. ( )
٦٥) من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون. ( )
٦٦) تجنب تناول المكسرات واللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي على صحتك ( )
٦٧) البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية. ( )
٦٨) على الرغم من أضرار الوجبات السريعة، إلا أننا نفضل تناولها. ( )
٦٩) من الأفضل أثناء المناقشة إقناع زملائك برأيك بالقوة. ( )



٧٠ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلا من المشروبات الطبيعية. ( )
٧١ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. ( )
٧٢ البليلة وحمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية. ( )
٧٣ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية. ( )
٧٤ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات . ( )
٧٥ يستحسن إبقاء اللحوم والألبان خارج الثلاجة لحين استخدامها. ( )
٧٦ من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر. ( )
٧٧ ابقاء اللحوم والالبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها . ( )
٧٨ يفسد العديد من الأطعمة إذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة. ( )
٧٩ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء. ( )
٨٠ ظهور بقع داكنة على الخضراوات يعد دليل على فسادها. ( )
٨١ ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام. ( )
٨٢ من إرشادات الحفاظ على الطعام ربط الشعر أو تغطيته. ( )
٨٣ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة في حرارة مرتفعة . ( )
٨٤ تساعد الحدائق على تقليل تلوث الهواء. ( )
٨٥ تتشابه جميع الحدائق من حيث التصميم. ( )
٨٦ تُعد حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في القاهرة. ( )
٨٧ عند تصميم الحدائق يجب مراعاة تواجد أماكن ظل للاسترخاء والتحاور. ( )
٨٨ النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد. ( )
٨٩ عند تصميم الحدائق يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين منها. ( )
٩٠ يجب أن تُصمم جميع أنواع الحدائق بشكل منظم فقط. ( )
٩١ تختلف الحدائق عن بعضها من حيث الأرصفة والممرات وأشكال وأنواع النبات ( )
٩٢ يعتبر الكَتَّان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )
٩٣ الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )
٩٤ يجب معالجة بقع الملابس فور حدوثها. ( )
٩٥ العناية بالملابس توفر المال، ولكنها تتسبب في أضرار بيئية. ( )
٩٦ لتوفير الطاقة يُفضّل غسيل الملابس بمياه ساخنة. ( )
٩٧ لتوفير الطاقة تجنَّب استخدام آلة تجفيف الملابس. ( )
٩٨ يتميز الحرير بأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )
٩٩ قبل البدء في غسل ملابسك عليك فرزها بحسب لونها ومدى اتساخها. ( )
١٠٠ إعادة تدوير الملابس هو إحدى طرق المساعدة في حماية البيئة. ( )
١٠١ ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس. ( )

١٠٢ من الضروري لأي شركة أن يكون لها علامة تجارية تُوضح طبيعة عملها بطريقة مشوقة وواضحة. (   )

١٠٣ من صفات الشعار الجيد معرفة أي شركة يمثلها الشعار بمجرد رؤيته. (   )

١٠٤ من الضروري أن يتضمن الشعار اسم الشركة. (   )

١٠٥ السوق المستهدفة من أهم العوامل الواجب مراعاتها عند تصميم شعار الشركة. (   )

١٠٦ تتضمن العلامة التجارية الناجحة صوَرًا وكلمات ورموزًا للتعبير عن الشركة بشكل فعال. (   )

١٠٧ الشعار هو مجرد صور وكلمات ليس لها معنى. (   )

١٠٨ يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة (   )

١٠٩ عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. (   )

١١٠ على المصممين أن يفكروا بطريقة مختلفة عن التي يفكر بها المستخدمون. (   )

١١١ مجموعة التركيز تقوم بتجربة المنتجات بعد عرضها في الأسواق. (   )

١١٢ من الضروري اختبار المنتجات قبل عرضها في الأسواق. (   )

١١٣ التسويق الشفهي يقوم به مجموعة من شركات الإعلانات الكبيرة. (   )

١١٤ التسويق الشفهي له مصداقية أكثر عند الناس من الحملات الإعلانية. (   )

١١٥ إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما، يُعد من الأمور غير القانونية. (   )

١١٦ شعار الحملات الإعلانية يجب أن يقتصر على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث . (   )

١١٧ لنجاح إعلانك يجب معرفة كل المستجدات عن منافسيك. (   )

١١٨ ليس من الضروري إعطاء معلومات صادقة وصحيحة في إعلانك. (   )

١١٩ الإعلان الناجح يجب أن يكون جاذبًا لافتا للانتباه (   )

١٢٠ قدرتك على التنافس تمثل فرقًا في مدى نجاح الحملة الإعلانية لمنتجك. (   )

السؤال الثالث: أكمل العبارات التالية بالإجابة المناسبة من بين الأقواس





١ يبدو لون الشراب .... عند صناعته بسكر غير نظيف.

٢ يتَّبع النقاشون المحترفون أسلوب .... أثناء العمل .

٣ الشراب .... غنى بالفيتامينات والاملاح المعدنية ؛ لأنه يحتوي على الفاكهة.

٤ في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي يجب إطفاء الحريق باستخدام ....

٥ من عيوب الأواني ذات .... أنها قد تكون سامة عند الخدش.



٢

(مطهر - قليلة - سعرها رخيص - ١٨٠ - يقلل - ١٢٣ - مغادرة المنزل)

١. عند اندلاع حريق بالمنزل علينا الاتصال بـ ....
٢. تتميَّز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بألوانها المختلفة و ....
٣. الإفراط في طهي الطعام .... من العناصر الغذائية المتوفرة فيه.
٤. نضع كريم .... لتطهير الحروق والخدوش.
٥. الشراب الصناعي يحتوي على عناصر غذائية ....
٦. إذا شممت رائحة غاز بالمنزل يجب القيام بـ ....

٣

(الطبيعي - شاش معقم - لون الطلاء - الصناعي - مفتوحة - السيليكون - الحرارة)

١. الشراب .... يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
٢. لتجنُّب خطر اندلاع حريق يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن ....
٣. نستخدم .... لمعالجة الجروح المفتوحة.
٤. اختيار .... يحدث فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة.
٥. يُفضل شراء الملاعق المصنوعة من .... لأنه مرن وغير لاصق.
٦. أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ والأبواب ....

٤

(A - فورًا - قابل للتصديق - الخضروات - عام - الصحية - ثلاثة أعوام - G)

١. من مميزات الإعلان الناجح والجيد أن يكون ....
٢. من أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة ....
٣. عند ظهور بقع على الملابس يجب معالجتها ....
٤. .... يحتوي السمك على فيتامين
٥. النباتات الحولية تنمو لمدة ....
٦. الأسماك والبيض والبقوليات من الأطعمة .... المفيدة للجسم.

٥

(الشفهي - الأطعمة المقلية - الرياضة - شعار الشركة - الدم)

١. يجب ممارسة .... يوميًا للحفاظ على صحتنا.
٢. .... هو رمز يُوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة.
٣. التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين قاموا بتجريب المنتج واقتنعوا به
٤. الحديد عنصر مهم لـ ....
٥. من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من ....



٦

(الفيتامينات - ثاني أكسيد الكربون - الفساد - البليلة - البكتيريا - خفيفة الوزن)

١. ترك الطعام على المنضدة فترة طويلة يعرضه لـ ....
٢. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....
٣. من الوجبات الخفيفة الصحية ....
٤. المساحات الخضراء تمتص ....
٥. يحتاج الجسم إلى .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.
٦. يتميز قماش الكَتَّان بأنه ....

٧

(الثلاجة - الالياف - ٨ - شعار - الدهون - ٥)

١. يجب وضع الطعام غير المستخدم في ....
٢. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....
٣. .... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم
٤. من الأمور الواجب مراعاتها لضمان نجاح حملتك الإعلانية ابتكار ....
٥. شرب .... أكواب يوميًا يساعد على طرد السموم من الجسم.

السؤال الرابع أجب عن الاسئلة الأتية

١. لماذا يتم تسخين الشراب جيدًا قبل تصنيعه؟

....

٢. لماذا يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

....

٣. لماذا يجب علينا عدم الإفراط في طهي الخضراوات؟

....

٤. اكتب ثلاثة من العناصر الأساسية التي يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية؟

....

٥. اذكر بعض الطرق الصحية لطهي اللحوم.

....

٦. لماذا يجب تجنُّب شراء أدوات المطبخ البلاستيكية؟

....

٧. لماذا يُفضل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي؟

....



٨ لماذا نترك النوافذ مفتوحة أثناء طلاء جدران الغرفة؟

....

٩ كيف تتصرَّف في حالة إصابة أحد الأشخاص في حادث بإصابات خطيرة؟

....

١٠ لماذا يعد الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

....

١١ ما الأمور الواجب توافرها لضمان نجاح إعلان؟

....

١٢ اذكر أمثلة لأنواع الطعام المكوِنة للوجبة الغذائية المتوازنة.

....

١٣ اذكر ثلاثة من مبادئ التصميم الجيد.

....

١٤ ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية؟

....

١٥ ما أهمية العلامة التجارية؟

....

١٦ ما أهمية الألياف للجسم؟

....

١٧ اذكر بعض احتياجات الأشخاص المستفيدين من الحديقة للاستمتاع بها.

....

١٨ اذكر نوعين من الكربوهيدرات ؟

....

١٩ اذكر واحدة من إرشادات الحفاظ على الأطعمة؟

....

٢٠ ما هي صفات الإعلان الجيد؟

....

٢١ لماذا تعتبر الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية؟

....

٢٢ لماذا تُعد الوجبات السريعة مضرة؟

....

٢٣ كيف نحافظ على الطعام من التلف والفساد؟





....

٢٤ كم عدد الأكواب التي يجب أن نتناولها يوميًّا؟

....

٢٥ ما هي أهمية الحدائق والمتنزهات؟

....

٢٦ ما أهمية البروتينات؟

....

٢٧ وضّح الفرق بين النباتات الحولية والمعمرة.

....

٢٨ اذكر أهمية الإعلانات ؟

....

٢٩ اذكر الطريقة المناسبة لمعالجة بقع الملابس.

....

٣٠ اكتب اثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة.

....

٣١ اذكر بعض العوامل التي يجب مراعاتها عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية.

....

٣٢ كيف يمكن أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر؟

....

٣٣ لماذا يُعد التصميم مهمًّا؟

....

٣٤ يحتاج الأطفال إلى تناول وجبات متوازنة. اذكر واحدة منها.

....

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



الصف
الرابع
الابتدائي
٢٠٢٣

مراجعة + بنك أسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد

الاجابات النموذجية لبنك أسئلة

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني



اعداد
أ / محمود سعيد   أ / منى عزام





بنك أسئلة المتميز في مادة «المهارات المهنية»

على مقررات الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة

١ احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ باردا ب دافئا ج ساخنا

٢ يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء ....

أ قفازات مطاطية ب نظارات الأمان ج قناع الغبار

٣ يحتوي الشراب الصناعي على كمية ....من العناصر الغذائية.

أ قليلة ب متوسطة ج كبيرة

٤ من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون ....

أ الأزاميل ب فرش الطلاء ج مفاتيح الربط

٥ الأواني المصنوعة من ....خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

أ الألومنيوم ب البلاستيك ج الإستانلس

٦ من خطوات الحفاظ على السلامة في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي ....

أ استخدام غطاء المقلاة لإخماد النار ب استخدام طفاية الحريق ج أ ، ب معاً

٧ أواني الطهي المصنوعة من............تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ السيليكون ب الإستانلس ج الألومنيوم

٨ إذا وضعت يدك المبللة على سلك غير معزول ستتعرض لـ..........................

أ حريق باليد ب الصعق الكهربي ج لا شيء مما سبق

٩ يجب تجنُّب شراء الأدوات .... لأنها تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

أ البلاستيكية ب المعدنية ج النحاسية

١٠ في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن..........................

أ تُغلَق مفاتيح البوتاجاز ب تُستخدم طفاية الحريق ج أ ، ب معاً

١١ يجب توجيه مقابض الأواني ....طرف البوتاجاز.

أ قريبا من ب بعيدا عن ج بمحاذاة

١٢ في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب ....

أ) الابتعاد عن الكهرباء ب) الانتظار في المنزل ج) مغادرة المنزل والاتصال ١٢٩

١٣ يُستخدم الكريم المطهر في......................

أ) تثبيت الرباط ب) لف الالتواءات ج) تطهير الجروح

١٤ لا تتفاعل الأواني المصنوعة من .... مع الأطعمة الحمضية.

أ) الألومنيوم ب) النحاس ج) الإستانلس

١٥ ليس من الآمن مساعدة الأشخاص المصابين بـ......................

أ) حروق خطيرة ب) الخدوش البسيطة ج) الجروح البسيطة

١٦ الأواني .... قد تكون سامة عند خدشها.

أ) ذات الطلاء غير اللاصق ب) الإستانلس ج) الألومنيوم

١٧ يمكن الحفاظ على الطعام في الثلاجة عند انقطاع التيار الكهربي لأيام عن طريق......................

أ) عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام ب) إخراج الأطعمة لخارج الثلاجة ج) إضافة بيكربونات الصوديوم للأطعمة

١٨ يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من......................

أ) البكتيريا ب) السكريات ج) الدهون

١٩ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب سكب .... لإخمادها.

أ) الماء ب) بيكربونات الصوديوم ج) الزيوت

٢٠ المشروبات ....غنية بالفيتامينات؛ لأنها تحتوي على الفاكهة .

أ) الغازية ب) الصناعية ج) الطبيعية

٢١ في حالة تسرُّب الغاز بالمنزل يجب ....

أ) مغادرة المنزل فورًا ب) الاتصال بفريق الإطفاء ج) الاتصال بالإسعاف

٢٢ من مميزات الملاعق .... أنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.

أ) البلاستيكية ب) الفولاذية ج) الورقية

٢٣ يمكن أن تنشب حرائق الكهرباء بسبب ....

أ) إيصال عدة أجهزة إلكترونية في مشترك واحد ب) عدم إصلاح الأسلاك التالفة بالمنزل ج) أ ، ب معاً

٢٤ الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ......................

أ) لف الالتواءات ب) تخفيف الآلام ج) لمعالجة الجروح

٢٥ لتجنُّب وقوع حريق أثناء الطلاء يجب ....

أ) تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة ب) ارتداء القفازات المطاطية ج) وضع سلم الطلاء على سطح مستو

٢٦ في حالة إصابتك بلدغة حشرة يمكنك وضع .... على مكان الإصابة.

أ) كريم علاج اللدغات ب) كريم مطهر ج) المقص

٢٧ من احتياطات السلامة التي يتخذها النقاشون أثناء الطلاء ....

أ) استخدام سلم درجاته ودعاماته مثبتة جيدًا ب) ارتداء القفازات المطاطية وقناع الغبار ج) أ ، ب معاً

٢٨ إذا رأيت الدخان يتصاعد من إحدى شقق الجيران عليك الاتصال بـ.........................

أ) فريق الإسعاف ب) فريق الإطفاء ج) طوارئ الغاز

٢٩ إحدى خطوات الحفاظ على السلامة في المنزل لتجنب وقوع المخاطر.........................

أ) التأكد من غلق مفاتيح البوتاجاز ب) إيصال أكثر من جهاز بمشترك واحد ج) التعامل مع الكهرباء ويدك مبللة.

٣٠ أُولى خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ) تحديد مواد وأدوات الطلاء ب) التأكد من غلق أوعية الطلاء ج) ارتداء القفازات المطاطية

٣١ لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ....نظيف ومُصفى.

أ) سكر ب) ملح ج) خل

٣٢ من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ) ثمنها غال ب) لونها واحد ج) ثمنها رخيص

٣٣ نستخدم ....لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

أ) الشريط اللاصق ب) الرباط الطبي ج) المقص

٣٤ يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق........................

أ) الشفهي ب) الجيد ج) المبتكر

٣٥ شرب ٨ أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد .... من الجسم

أ) الفيتامينات ب) السموم ج) الكربوهيدرات

٣٦ تساعد الإعلانات بشكل عام على........................

أ) نقل معلومات المنتج ب) جذب عدد عملاء أكثر ج) أ ، ب معًا

٣٧ الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

أ) الدهنية ب) الغذائية ج) الخفيفة

٣٨ يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

أ صاحب العمل ب **المستخدم** ج مجموعة التركيز

٣٩ .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ **الكالسيوم** ب الفوسفور ج الحديد

٤٠ من عناصر التصميم الحجم والتركيب و ....

أ الصور ب **اللون** ج العلامة التجارية

٤١ فيتامين ....يوجد في البيض والسمك، ويساعد على تقوية النظر.

أ B ب **A** ج C

٤٢ تعبر .... عن هوية الشركة.

أ الرمز ب الشعار ج **العلامة التجارية**

٤٣ الوجبات............ تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

أ المشوية ب المسلوقة ج **السريعة**

٤٤ يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

أ الأغنام ب **البترول** ج الكَتَّان

٤٥ كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا.........................

أ **الوجبات السريعة** ب الخضراوات ج الحبوب الكاملة

٤٦ حديقة أنطونيادس من أقدم الحدائق في محافظة ....

أ **الإسكندرية** ب مرسى مطروح ج الفيوم

٤٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب كثيفة ج **منخفضة**

٤٨ كلا مما يلى من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا.........................

أ بقع داكنة ب رائحة تخمر ج **متماسكة وطازجة**

٤٩ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ما عدا ....

أ الترمس ب البليلة ج **البطاطس المقلية**

٥٠ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.........................

أ الخل ب **البكتريا والعفن** ج الماء

٥١ الطعام قد..........اذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

أ يقل ب ينضج ج **يتعفن**

٥٢ يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام «المحشي».

أ) الدهون ب) الملح ج) **اللحم المفروم**

٥٣ ان لم يتم حفظ الطعام جيدًا فقد يكون من ....تناوله .

أ) الإيجابي ب) الافضل ج) **الخطير**

٥٤ لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا إلى...........................

أ) **البروتينات** ب) الفيتامينات ج) الدهون

٥٥ للحفاظ على الطعام أطول فترة ممكنة يُفضل تركه في...............................

أ) الفرن ب) **الثلاجة** ج) المطبخ

٥٦ .... يوجد في اللحوم الحمراء، ويعتبر عنصرًا مهمًّ ا للدم .

أ) الألياف ب) **الحديد** ج) الكالسيوم

٥٧ من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ....

أ) الأشخاص المستفيدون ب) أشكال وألوان أوراق النبات ج) **أ، ب معًا**

٥٨ نحتاج إلى ....للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ) السموم ب) الصوديوم ج) **الكالسيوم**

٥٩ تتيح المتنزهات والحدائق مجالً لـ ....

أ) المرح والتعلُّم ب) تأمّل الطبيعة ج) **أ، ب معًا**

٦٠ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يوميا

أ) **ساعة** ب) ساعتين ج) ثلاث ساعات

٦١ يُفضّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن؛ لأنها ....

أ) رخيصة الثمن ب) **متينة ويمكن غسلها** ج) ثقيلة في الوزن

٦٢ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ) الخضراوات ب) الحبوب ج) **أ ، ب معًا**

٦٣ .... الملابس يجعلها أكثر أناقة .

أ) تخزين ب) اتساخ ج) **كي**

٦٤ من الصفات الواجب توافرها في الإعلان ....

أ) **المصداقية والقدرة على الإقناع** ب) يحتوي على جمل طويلة ج) لا يبرز العلامة التجارية للشركة

٦٥ مصدر قماش الحرير ....

أ) **دودة القز** ب) الأغنام ج) البترول



٦٦ من الأمور الواجب اتباعها لضمان حملة إعلانية ناجحة ....

أ المصداقية ب القدرة على التنافس ج أ ، ب معًا

٦٧ العلامات التجارية الناجحة تستخدم .... للتعبير عنها بشكل فعال.

أ الكلمات فقط ب الرموز فقط ج أ، ب معا

٦٨ من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

أ معقدا ب مشتتا ج بسيطا

٦٩ قد لا يتضمن شعار الشركة الاسم الخاص بها اذا كان اسم الشركة ....

أ طويلا ب صعبا ج قصيرا

٧٠ قماش الصوف مصدره ....

أ دودة القز ب الأغنام ج البترول

٧١ مجموعة .... تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق.

أ الدعم ب التركيز ج البحث

٧٢ العناية بالملابس تساعد على توفير ....

أ المسحوق ب المال ج الكهرباء

٧٣ يُفضَّل تصميم المنتج بشكل يضمن إعادة استخدامه حتى لا يؤثر سلبيًا على ....

أ السوق ب الأسعار ج كوكب الأرض

٧٤ كل مما يلي من إرشادات المحافظة على الطعام ما عدا ....

أ غسل الطعام ب تنظيف الأسطح ج ترك الطعام خارج الثلاجة

٧٥ التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ الشفهي ب بالعمولة ج بالحملات الإعلانية

٧٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن في ظروف بيئية ....

أ متجمدة ب دافئة رطبة ج ساخنة جدا

٧٧ إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

أ الفنية ب القانونية ج اللائقة

٧٨ يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....

أ البروتين ب الدهون ج الاملاح

٧٩ الأطعمة............ تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

أ المقلية ب الصحية ج الفاسدة

٨٠ تتوفر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

أ الألياف ب السكريات ج الاملاح المعدنية

٨١ كل مما يلي من الأغذية الصحية ما عدا ....

أ الفاكهة ب الخضراوات ج الأطعمة الدهنية

٨٢ .... هو عبارة عن رمز يُوضح للعملاء النشاط الذي تقوم به الشركة .

أ شعار الشركة ب العلامة التجارية ج عنوان الشركة

٨٣ شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام .... للموارد.

أ أكثر ب مضاعف ج أقل

٨٤ وجود الحدائق يساعد على ....

أ تنقية الهواء ب استمتاع الكبار والأطفال ج أ، ب معًا

٨٥ النباتات .... تنمو خلال عام فقط داخل الحدائق.

أ الحولية ب المعمرة ج الزينة

٨٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل..........................

أ البطاطس المقلية ب المشروبات الغازية ج الذرة المشوية

٨٧ تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من..........................

أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح

٨٨ من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي على قدر كبير من السكر والدهون.

أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية

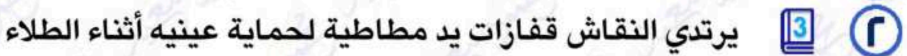
٨٩ يُعتبر الأرز والبطاطس من..........................

أ الماء ب الفيتامينات ج النشويات

٩٠ تتغذى البكتيريا والعفن على .... والعناصر الغذائية الأخرى .

أ الدهون ب الاملاح ج السكريات

السؤال الثاني


ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الغير صحيحة

١ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من العفن والبكتيريا. ✓

٢ يرتدي النقاش قفازات يد مطاطية لحماية عينيه أثناء الطلاء ✗

٣ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات؛ لأنه يحتوي على الفاكهة. ✗

٤ من الأدوات اللازمة لطلاء الغرف فُرَش الطلاء وبكرة الدهان. ✓

٥ عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ✓

٦ أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء. 

٧ تتميَّز الأواني المصنوعة من الإستانلس بسعرها الرخيص. 

٨ في حالة اندلاع حريق كهربي يجب فصل التيار الكهربي عن المنزل مباشرة.

٩ لا يُفضل استخدام الملاعق الفولاذية؛ لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح. 

١٠ يمكننا إخماد الحرائق الناتجة عن الزيت بواسطة الماء. 

١١ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد. 

١٢ في حالة تسرُّب غاز لا يجب أن تضيء أي مصباح كهربي؛ لتجنب حدوث حريق.

١٣ الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية. 

١٤ تُستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح والخدوش الصغيرة. 

١٥ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من أن الدجاج قد تم طهيه جيدًا.

١٦ يُفضّل غسل اليدين جيدًا قبل قيامك بإعداد الطعام. 

١٧ استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق والكسور أمر ضروري.

١٨ من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني 

١٩ من الممكن استخدام الرباط الطبي في لف الالتواءات وتثبيتها. 

٢٠ من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية. 

٢١ من خطوات السلامة التأكد من إغلاق مفاتيح البوتاجاز بعد انتهاء الطهي.

٢٢ من عيوب الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أنها قد تكون سامة عند الخدش. 

٢٣ يجب الابتعاد عن أسلاك الكهرباء عندما تكون اليد مبتلة حتى لا نتعرض للصعق الكهربي. 

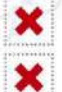
٢٤ يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. 

٢٥ لون طلاء الغرف لا يُشكل فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. 

٢٦ عند إعداد العصير يُفضل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون باردًا.

٢٧ ليس من الضروري التأكد من إحكام غلق أوعية الطلاء. 

٢٨ الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.

٢٩ أثناء طلاء الجدران الداخلية يجب غلق النوافذ والأبواب. 

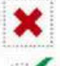
٣٠ يجب تخزين الطلاء في الأماكن الحارة للحفاظ عليه فترة أكبر.

٣١ عندما لا نستطيع السيطرة على الحريق بالمنزل يجب الاتصال بخدمة الطوارئ ١٢٩ 

٣٢ يمكن استخدام ملابسك في تضميد الجروح المفتوحة. 

٣٣ عند إعداد الطعام يجب غسل الخضراوات والفواكه والأسماك في وعاء واحد.

٣٤ يجب تجنُّب استخدام الأدوات البلاستيكية؛ لأنها مضرة للبيئة. 

٣٥ يتكوَّن الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم. 

٣٦ المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدًا.

٣٧ ليحصل النقاش على أفضل النتائج أثناء عمله، فإنه يتبع أسلوب «خطوة خطوة».

٣٨ من علامات تسرُّب الغاز في الشقة توقُّف الأجهزة الكهربائية عن العمل.

٣٩ لتطهير الحروق والخدوش نضع قدرًا بسيطًا من كريم علاج اللدغات.



٤٠ التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحي.

٤١ نستخدم الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون؛ لأنه لاصق وغير مرن.



٤٢ يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح.

٤٣ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات المفيدة.



٤٤ ممارسة الرياضة يوميًّا يساعدنا على الحفاظ على صحتنا.



٤٥ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والحبوب.

٤٦ للحفاظ على صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون.



٤٧ من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والأطعمة المقلية بالزيت.



٤٨ يساعدنا شرب ٨ أكواب من الماء النظيف يوميًّا على التخلص من السموم.

٤٩ ليكون يومك صحيًّا يُفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة.



٥٠ تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة.



٥١ يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

٥٢ توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه.



٥٣ تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة.



٥٤ يحتاج الجسم إلى الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

٥٥ نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك.



٥٦ للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم.

٥٧ يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم.



٥٨ يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا.



٥٩ يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية.

٦٠ يمكننا جعل أطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها.



٦١ يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية.



٦٢ الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية.

٦٣ يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون.



٦٤ تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جدًّا لصحة الأطفال.



٦٥ من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون.

٦٦ تجنب تناول المكسرات واللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي على صحتك



٦٧ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية.



٦٨ على الرغم من أضرار الوجبات السريعة، إلا أننا نفضل تناولها.

٦٩. من الأفضل أثناء المناقشة إقناع زملائك برأيك بالقوة.

٧٠. من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلا من المشروبات الطبيعية.

٧١. الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

٧٢. البليلة وحمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية.

٧٣. لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية.

٧٤. الوجبات السريعة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات .

٧٥. يستحسن إبقاء اللحوم والألبان خارج الثلاجة لحين استخدامها.

٧٦. من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر.

٧٧. ابقاء اللحوم والالبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها .

٧٨. يفسد العديد من الأطعمة إذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة.

٧٩. من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء.

٨٠. ظهور بقع داكنة على الخضراوات يعد دليل على فسادها.

٨١. ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام.

٨٢. من إرشادات الحفاظ على الطعام ربط الشعر أو تغطيته.

٨٣. تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة في حرارة مرتفعة .

٨٤. تساعد الحدائق على تقليل تلوث الهواء.

٨٥. تتشابه جميع الحدائق من حيث التصميم.

٨٦. تُعد حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في القاهرة.

٨٧. عند تصميم الحدائق يجب مراعاة تواجد أماكن ظل للاسترخاء والتحاور.

٨٨. النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد.

٨٩. عند تصميم الحدائق يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين منها.

٩٠. يجب أن تُصمم جميع أنواع الحدائق بشكل منظم فقط.

٩١. تختلف الحدائق عن بعضها من حيث الأرصفة والممرات وأشكال وأنواع النبات

٩٢. يعتبر الكَتَّان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن.

٩٣. الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة.

٩٤. يجب معالجة بقع الملابس فور حدوثها.

٩٥. العناية بالملابس توفر المال، ولكنها تتسبب في أضرار بيئية.

٩٦. لتوفير الطاقة يُفضّل غسيل الملابس بمياه ساخنة.

٩٧. لتوفير الطاقة تجنَّب استخدام آلة تجفيف الملابس.

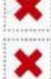
٩٨. يتميز الحرير بأنه ناعم وليِّن ومتين.

٩٩. قبل البدء في غسل ملابسك عليك فرزها بحسب لونها ومدى اتساخها.

١٠٠. إعادة تدوير الملابس هو إحدى طرق المساعدة في حماية البيئة.















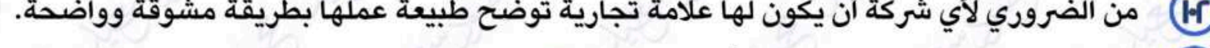










١٠١ ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس. ✗

١٠٢ من الضروري لأي شركة أن يكون لها علامة تجارية تُوضح طبيعة عملها بطريقة مشوقة وواضحة. ✓

١٠٣ من صفات الشعار الجيد معرفة أي شركة يمثلها الشعار بمجرد رؤيته. ✓

١٠٤ من الضروري أن يتضمن الشعار اسم الشركة. ✗

١٠٥ السوق المستهدفة من أهم العوامل الواجب مراعاتها عند تصميم شعار الشركة. ✓

١٠٦ تتضمن العلامة التجارية الناجحة صوَرًا وكلمات ورموزًا للتعبير عن الشركة بشكل فعال. ✓

١٠٧ الشعار هو مجرد صور وكلمات ليس لها معنى. ✗

١٠٨ يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة ✓

١٠٩ عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ✓

١١٠ على المصممين أن يفكروا بطريقة مختلفة عن التي يفكر بها المستخدمون. ✗

١١١ مجموعة التركيز تقوم بتجربة المنتجات بعد عرضها في الأسواق. ✗

١١٢ من الضروري اختبار المنتجات قبل عرضها في الأسواق. ✓

١١٣ التسويق الشفهي يقوم به مجموعة من شركات الإعلانات الكبيرة. ✗

١١٤ التسويق الشفهي له مصداقية أكثر عند الناس من الحملات الإعلانية. ✓

١١٥ إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما، يُعد من الأمور غير القانونية. ✓

١١٦ شعار الحملات الإعلانية يجب أن يقتصر على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث . ✓

١١٧ لنجاح إعلانك يجب معرفة كل المستجدات عن منافسيك. ✓

١١٨ ليس من الضروري إعطاء معلومات صادقة وصحيحة في إعلانك. ✗

١١٩ الإعلان الناجح يجب أن يكون جاذبًا لافتا للانتباه ✓

١٢٠ قدرتك على التنافس تمثل فرقًا في مدى نجاح الحملة الإعلانية لمنتجك. ✓

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بالإجابة المناسبة من بين الأقواس



(الطبيعي - خطوة خطوة - الطلاء غير اللاصق - داكنًا - بيكربونات الصوديوم - الصناعي)

١ يبدو لون الشراب داكنا عند صناعته بسكر غير نظيف.

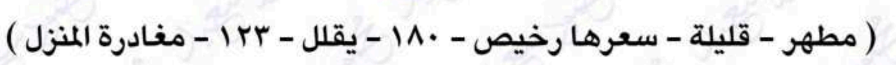
٢ يتَّبع النقاشون المحترفون أسلوب خطوة خطوة أثناء العمل .

٣ الشراب الطبيعي غنى بالفيتامينات والاملاح المعدنية ؛ لأنه يحتوي على الفاكهة.

٤ في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي يجب إطفاء الحريق باستخدام بيكربونات الصوديوم

٥ من عيوب الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أنها قد تكون سامة عند الخدش.





٢

(مطهر - قليلة - سعرها رخيص - ١٨٠ - يقلل - ١٢٣ - مغادرة المنزل)

١. عند اندلاع حريق بالمنزل علينا الاتصال بـ ١٨٠
٢. تتميَّز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بألوانها المختلفة و سعرها رخيص
٣. الإفراط في طهي الطعام يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيه.
٤. نضع كريم مطهر لتطهير الحروق والخدوش.
٥. الشراب الصناعي يحتوي على عناصر غذائية قليلة
٦. إذا شممت رائحة غاز بالمنزل يجب القيام بـ مغادرة المنزل

٣

(الطبيعي - شاش معقم - لون الطلاء - الصناعي - مفتوحة - السيليكون - الحرارة)

١. الشراب الصناعى يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
٢. لتجنُّب خطر اندلاع حريق.يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة
٣. نستخدم شاش معقم لمعالجة الجروح المفتوحة.
٤. اختيار لون الطلاء يحدث فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة.
٥. يُفضل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنه مرن وغير لاصق.
٦. أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ والأبواب مفتوحة

٤

(A - فورًا - قابل للتصديق - الخضروات - عام - الصحية - ثلاثة أعوام - G)

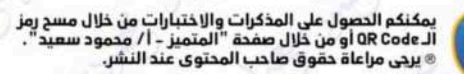
١. من مميزات الإعلان الناجح والجيد أن يكون قابل للتصديق
٢. من أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة الخضروات
٣. عند ظهور بقع على الملابس يجب معالجتها فوراً
٤. يحتوي السمك على فيتامين A .
٥. النباتات الحولية تنمو لمدة عام .
٦. الأسماك والبيض والبقوليات من الأطعمة الصحية المفيدة للجسم.

٥

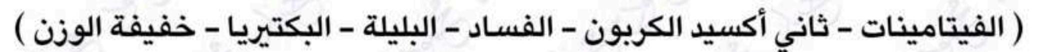
(الشفهي - الأطعمة المقلية - الرياضة - شعار الشركة - الدم)

١. يجب ممارسة الرياضة يوميًّا للحفاظ على صحتنا.
٢. شعار الشركة هو رمز يُوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة.
٣. التسويق الشفهى يقوم به مجموعة من العملاء الذين قاموا بتجريب المنتج واقتنعوا به
٤. الحديد عنصر مهم لـ الدم
٥. من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من الاطعمة المقلية









(الفيتامينات – ثاني أكسيد الكربون – الفساد – البليلة – البكتيريا – خفيفة الوزن)

١ ترك الطعام على المنضدة فترة طويلة يعرضه لـ الفساد
٢ السبب الرئيسي في فساد الأطعمة البكتيريا
٣ من الوجبات الخفيفة الصحية البليلة
٤ المساحات الخضراء تمتص ثاني أكسيد الكربون
٥ يحتاج الجسم إلى الفيتامينات لمساعدته على مقاومة الأمراض.
٦ يتميز قماش الكَتَّان بأنه خفيف الوزن



(الثلاجة – الالياف – ٨ – شعار – الدهون – ٥)

١ يجب وضع الطعام غير المستخدم في الثلاجة
٢ تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون .
٣ الالياف مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم
٤ من الأمور الواجب مراعاتها لضمان نجاح حملتك الإعلانية ابتكار شعار .
٥ شرب ٨ أكواب يوميًا يساعد على طرد السموم من الجسم.

السؤال الرابع أجب عن الاسئلة الأتية

١ لماذا يتم تسخين الشراب جيدًا قبل تصنيعه؟
درجة الحرارة المرتفعة تساعد على القضاء على البكتيريا

٢ لماذا يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟
لتجنب خطر اندلاع الحريق

٣ لماذا يجب علينا عدم الإفراط في طهي الخضراوات؟
لان الافراط في طهي الخضراوات يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها.

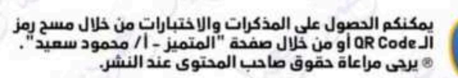
٤ اكتب ثلاثة من العناصر الأساسية التي يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية؟
الرباط الطبي – كريم مطهر – المقص.

٥ اذكر بعض الطرق الصحية لطهي اللحوم.
الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن.

٦ لماذا يجب تجنُّب شراء أدوات المطبخ البلاستيكية؟
لانها من الممكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن، كما أنها تضر بالبيئة.

٧ لماذا يُفضل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي؟
لانه غني بالفيتامينات والاملاح المعدنية.





٨ لماذا نترك النوافذ مفتوحة أثناء طلاء جدران الغرفة؟

لتهوية الغرفة

٩ كيف تتصرَّف في حالة إصابة أحد الأشخاص في حادث بإصابات خطيرة؟

يجب عليك الاتصال بخدمة الاسعاف ١٢٣ على الفور.

١٠ لماذا يعد الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

لانه يتفاعل مع الاطعمة الحمضية عند تعرضه إلى درجات حرارة عالية.

١١ ما الأمور الواجب توافرها لضمان نجاح إعلان؟

ابتكار شعار يرمز للعلامة التجارية - القدرة على التنافس - الصدق في الاعلان.

١٢ اذكر أمثلة لأنواع الطعام المكوِنة للوجبة الغذائية المتوازنة.

الخضراوات، الفاكهة، الحبوب الكاملة.

١٣ اذكر ثلاثة من مبادئ التصميم الجيد.

أن يكون سهًل في الاستخدام - يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب.- إمكانية إعادة استخدامه.

١٤ ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية؟

التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا على الحصول على نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.

١٥ العلامة التجارية؟ ما أهمية

تظهر للعملاء طبيعة وأهمية عمل الشركة وهويتها بطريقة واضحة ومشوقة.

١٦ ما أهمية الألياف للجسم؟

مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر في الدم.

١٧ اذكر بعض احتياجات الأشخاص المستفيدين من الحديقة للاستمتاع بها.

توفير أماكن جلوس بالقرب من نافورة - وجود أماكن ظل للاسترخاء - توفير مقاعد للجلوس لقراءة الكتب.

١٨ اذكر نوعين من الكربوهيدرات ؟

السكريات والنشويات.

١٩ اذكر واحدة من إرشادات الحفاظ على الأطعمة؟

إبقاء الطعام في الثلاجة ، غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون .

٢٠ ما هي صفات الإعلان الجيد؟

قابل للتصديق - مميز وفريد ولا ينسى.

٢١ لماذا تعتبر الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية؟

لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح والدهون.

٢٢ لماذا تُعد الوجبات السريعة مضرة؟

لانها تحتوي على كمية كبيرة من السكر والملح والدهون



٢٣ كيف نحافظ على الطعام من التلف والفساد؟

عن طريق حفظه جيدا في بيئة باردة الثلاجة.

٢٤ كم عدد الأكواب التي يجب أن نتناولها يوميًا؟

٨ أكواب

٢٥ ما هي أهمية الحدائق والمتنزهات؟

تتيح المتنزهات والحدائق مجالً للمرح والتعلم، وهي أيضا مفيدة للبيئة حيث تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء.

٢٦ ما أهمية البروتينات؟

تعمل على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

٢٧ وضّح الفرق بين النباتات الحولية والمعمرة.

(نباتات حولية) أزهار ونباتات تنمو خلال عام فقط، (نباتات مزهرة معمرة) ستبقى أكثر من عام.

٢٨ اذكر أهمية الإعلانات ؟

تساعد على تذكر العميل للمنتج والعلامة التجارية ، تعمل على إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم .

٢٩ اذكر الطريقة المناسبة لمعالجة بقع الملابس.

عندما تجد بقعة على قطعة من ملابسك، يجب معالجتها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها.

٣٠ اكتب اثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة.

دودة القز – الاغنام.

٣١ اذكر بعض العوامل التي يجب مراعاتها عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية.

الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها – القيَم المهمة بالنسبة إلى الشركة – معرفة السبب الذي يجعل الناس تتعامل تجاريًا مع شركة ما.

٣٢ كيف يمكن أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر؟

عن طريق طهي الوجبات مشوية بدًل من مقلية، والأعتماد على العصائر الطبيعية بدًل من المشروبات الغازية

٣٣ لماذا يُعد التصميم مهمًا؟

لأنه يجعل استخدام الاشياء سهًل

٣٤ يحتاج الأطفال إلى تناول وجبات متوازنة. اذكر واحدة منها.

الكشري أو الملوخية نظرا لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية.

تم بحمد الله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم



أسئلة على المحور الثالث

السؤال الأول :ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة :

١) نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٢) ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداد لحالات الطوارئ. ( )

٣) قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. ( )

٤) ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل. ( )

٥) يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش. ( )

٦) يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. ( )

٧) استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. ( )

٨) مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف. ( )

٩) يجب تقييم الوضع أولا قبل مساعدة شخص تَعرَّض لحادث. ( )

١٠) يُفضّل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم. ( )

١١) الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي. ( )

١٢) الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. ( )

١٣) تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بعدم التصاق الطعام بها. ( )

١٤) يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ. ( )

١٥) يُستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات. ( )

١٦) عند التعرُّض لتسرُّب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتَّى إصلاح العطل. ( )

١٧) عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة. ( )

١٨) يُستخدم الرباط الطبي للفّ الالتواءات وتثبيتها. ( )

١٩) انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثلاجة. ( )

٢٠) يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٢١) توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )

٢٢) يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز . ( )

٢٣) يُفضّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. ( )

٢٤) أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

٢٥) عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام. ( )

٢٦) الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء. ( )

٢٧) ليس من الضروري التفكير في احتياطيات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء. ( )

٢٨) أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلّم، وطلاء للجدران الداخلية فقط. ( )

٢٩) أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم. ( )

٣٠) تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون. ( )

٣١) وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع. ( )

٣٢) ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. ( )

٣٣) يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. ( )

٣٤) أحد خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين. ( )

٣٥) تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة. ( )

٣٦) يجب شُرْب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم. ( )

٣٧) ممارسة التمرينات البدنية يومياً ضرورية للحفاظ على صحتنا. ( )

٣٨) تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحيًا. ( )

٣٩) يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها في يوم. ( )

٤٠) تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات. ( )

٤١) تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر. ( )

٤٢) تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. ( )

٤٣) كل من فيتامين A و C يساعد على تقوية النظر. ( )

٤٤) اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. ( )

٤٥) تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. ( )

٤٦) يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون. ( )

٤٧) الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح. (   )

٤٨) يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتَّى يتم نموهم بصورة جيدة. (   )

٤٩) السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. (   )

٥٠) تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده. (   )

٥١) يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ لحمايته من التعفن. (   )

٥٢) الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما. (   )

٥٣) يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. (   )

٥٤) أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. (   )

٥٥) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيا وصحيا. (   )

٥٦)يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتَّى لا يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة بها. (   )

٥٧) يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتَّى لو كان مصابا بجروح خطيرة. (   )

٥٨) تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. (   )

٥٩) وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. (   )

٦٠) عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق. (   )

السؤال الثانى : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على.........

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى

(ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية

٢) تناول .... مهم لنكون بصحة جيدة.

(أ) اللحوم الخالية من الدهون (ب) القليل من الماء

(ج) القليل من الخضراوات (د) الكثير من الحلوى

٣) شُرْب .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.

(أ) ٣ (ب) ٤ (ج) ١ (د) ٨

٤) يتخلص الجسم من السموم عن طريق شُرْب ....

(أ) المياه الغازية (ب) الماء (ج) العصير (د) اللبن

٥) ليكون يومك صحيًا، يجب تناول القليل من.........

(أ) الخضراوات (ب) الحلوى (ج) الفاكهة (د) الماء

٦) يحتوي اللبن على......... الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الألياف (ج) الحديد (د) الملح

٧) يقوم الجهاز الهضمي بتحويل......... إلى سكّر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة.

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون

٨) يمكن تناول .... بدلا من المشروبات الغازية.

(أ) العصائر المُصَنَّعة (ب) الماء (ج) الآيس كريم (د) القهوة

٩) – يُعتبر......... من الوجبات الغذائية الصحية.

(أ) اللحوم المُصَنَّعة (ب) البطاطس المقلية (ج) السمك المشوي (د) الحلوى

١٠) أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية.........

(أ) الذرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (ج) الحلوى (د) البطاطس المقلية

١١) يُعتبر الطعام صحيًا إذا احتوى على كمية كبيرة من.........

(أ) السكريات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) النشويات

١٢) يُعتبر الطعام غير صحي إذ احتوى على نسبة كبيرة من.........

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) المعادن

١٣) السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.........

(أ) الماء (ب) الجو البارد (ج) البكتيريا والعفن (د) الزيت

١٤) للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في.........إلى أن يحين وقت استخدامها.

(أ) المطبخ (ب) الثلاجة (ج) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ

١٥) **معظم الطعام قد....إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.**

(أ) يفسد (ب) يقل (جـ) لا يتغير (د) يصبح جيدًا

١٦) **تتغذى البكتيريا والفطريات على.........**

(أ) الأملاح (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) النشويات

١٧) **تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من.........**

(أ) العفن والبكتيريا (ب) الحموضة (جـ) الماء (د) الغليان

١٨) **سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو ....**

(أ) جودة السكّر (ب) نوع الفاكهة (جـ) وجود الماء (د) عدم خلط السكر جيدا

١٩) **الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....**

(أ) الخلط (ب) التعبئة (جـ) التسخين (د) البيع

٢٠) **الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو ....**

(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (جـ) المُخزَّن (د) المعلب

٢١) **كمية العناصر الغذائية في الشراب...... قليلة جدا.**

(أ) الطبيعي (ب) المثلج (جـ) الفاسد (د) الصناعي

٢٢) **تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها.....**

(أ) لا تخدش الأواني (ب) لا تجمع البكتيريا (جـ) صلبة ومتينة (د) يلتصق الطعام بها

٢٣) **أحد طرق الطهي غير الصحية هي......**

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٢٤) **أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام .....**

(أ) ماء نقي (ب) بنزين (جـ) ماء غير نقي (د) بيكربونات الصوديوم

٢٥) **عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم......**

(أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق

(جـ) الإسعاف (د) طوارئ الكهرباء

٢٦) **للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر..... في المطبخ.**

(أ) زيت (ب) أجهزة كهربائية (جـ) طفاية الحريق (د) ملاعق

٢٧) **إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء......**

(أ) بكرة دهان (ب) مقص (جـ) رباط طبي (د) كريم ددهان

٢٨) **لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب......**

(أ) تخزين الطلاء في أماكن حارة (ب) تخزين الطلاء في أماكن باردة

(جـ) ارتداء القفازات (د) ترك النوافذ ممغلقة

٢٩) من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ...

(أ) عمل وجبة غذائية صحية
(ب) استخدام مواد الإسعافات الأولية
(جـ) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلّم
(د) استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

٣٠) السير مجدي يعقوب هو.....

(أ) جراح قلب
(ب) مهندس معماري
(جـ) مُدرِّس علوم
(د) محاسب بنكي

٣١) – وصفية نزرين هي.....

(أ) طبيبة أطفال
(ب) مهندسة ديكور
(جـ) متسلقة جبال
(د) مدرسة رياضيات

٣٢) إحدى طرق الحماية أثناء عملية الطلاء.....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة
(ب) غلق النوافذ والأبواب
(جـ) عدم استخدام سلّم
(د) عدم استخدام قفازات

٣٣) شارك ...... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

(أ) أحمد زويل
(ب) وصفية نزرين
(جـ) مجدي يعقوب
(د) طه حسين

٣٤) جميع ما يلي يُعتبر من الإرشادات التي يجب إتباعها لكي يكون يومنا صحيًا ماعدا ....

(أ) تناول كميات كبيرة من الدهون
(ب) ممارسة الرياضة البدنية
(جـ) تناول الخضراوات والفاكهة
(د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٣٥) الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل في تناول ..

(أ) كميات كبيرة من الدهون
(ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة
(جـ) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط
(د) الخضراوات والفواكه فقط

٣٦) الكربوهيدرات تشمل كلا من ....

(أ) الدهون والألياف
(ب) النشويات والسكريات
(جـ) البروتينات والفيتامينات
(د) الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٣٧) يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على...

(أ) مقاومة الأمراض
(ب) ضبط مستوى السكر
(جـ) بناء الأنسجة
(د) حماية الأسنان

٣٨) لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من .

(أ) الفيتامينات
(ب) الدهون
(جـ) السكريات
(د) الزيوت

٣٩) الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من .....

(أ) الملح
(ب) الفيتامينات
(جـ) الحبوب الكاملة
(د) الخضراوات

٤٠) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة .....

أ) الماء	ب) البكتيريا	جـ)) الهواء	(د) السكريات

٤١) للحفاظ على سلامة الطعام يجب......قبل الطبخ.

أ) تعقيم المناضد	ب) عدم تغطية الشعر

جـ) عدم ارتداء قفازات	(د) عدم غسل الخضار

٤٢) أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني ب .....

أ) الفيتامينات	ب) الدهون	جـ) الزيوت	(د) النشويات

٤٣) تضاف المواد الحافظة لحمايته من العفن والبكتيريا.....

أ) الشراب الطبيعي	ب) الفاكهة الطازجة	جـ) الخضار الطازج	(د) المياه النقية

٤٤) أحد قواعد السلامة في المطبخ ......

أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدا عن اليد	ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز

جـ) تقطيع الطعام فوق الحوض	(د) خلع مقابض الأواني

٤٥) لا يجب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يصبح ....

أ) دهنيا	ب) بروتينيا	جـ) سكريا	(د) مملحا

٤٦) يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ ..

أ) تطهير الجروح	ب) منع الملابس من ملامسة الجرح

جـ) معالجة الجروح	(د) تثبيت الرباط على الجرح

٤٧) عند حدوث تسرُّب للغاز في البيت يجب الاتصال بـ .....

أ) طوارئ الكهرباء	ب) طوارئ الماء	جـ) طوارئ الغاز الطبيعي	(د) طوارئ الإسعاف.

٤٨) أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي .....

أ) ترك النوافذ مفتوحة	ب) وضع الكريم المطهر

جـ) التخلص من الماء الزائد	(د) ارتداء نظارات الأمان

٤٩) أنشأ ...... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

أ) أحمد زويل	ب) مجدي يعقوب	جـ) طه حسين	(د) أحمد شوقي

٥٠) – نجحت الناشطة وصفية نزرين في....

أ) ركوب الدرجات	ب) سباق السيارات

جـ) تسلق الجبال	(د) سباق الجري

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية :

١) الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة ....

٢) تساعد البروتينات على ....أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

٣) الحديد عنصر مهم لـ................. .

٤) يساعد فيتامين Aعلى................. .

٥) نجد فيتامين C في الفلفل و ....

٦) تحتوي اللحوم الحمراء و ....على الحديد

٧) تُعتبَر.................مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.

٨) يحتاج الجسم لـ.................التي يهضمها الجهاز الهضمي ويحولها إلى سكر الجلوكوز.

٩) الوجبة الغذائية ....تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة.

١٠) نجد الدهون الصحية في................. .

١١) يجب تناول كميات قليلة من الأملاح والدهون و.................ليكون يومك صحيا.

١٢) شُرْبُ الكثير من ....يعمل على طرد السموم من الجسم.

١٣) يحتوي السمك على فيتامين.................

١٤) نجد الكالسيوم في الخضراوات الخضراء و................. .

١٥) يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس.................ليكون طعامًا صحيا.

١٦) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و................. .

١٧) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات................. .

١٨) يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و.................ليكون طعامك صحيا.

١٩) يحتوي الترمس على ....وهي مهمة لأجسامنا.

٢٠) تحتوي الذُرة المشوية على الألياف و................. .

٢١) الأوانى ....قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

٢٢) أواني تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي ....

٢٣) الملاعق.................مرنة ولا تخدش الأواني.

٢٤) الأدوات المصنوعة من.................يمكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن.

٢٥) يمكن تثبيت الرباط الطبي على الجرح باستخدام................. .

٢٦) لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع................. .

٢٧) يجب استخدام كريم ....لعلاج لدغات الحشرات.

٢٨) يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربية عند تسرب................. .

٢٩) عند الإصابة بجرح يجب قطع الملابس بواسطة ....حتى لا تلتصق الملابس بالجرح.

٣٠) تُعتبر الدهون الموجودة في المكسرات والبذور والزيتون من الدهون................. .

٣١) الوجبات السريعة تُعتبر طعام................. .

٣٢) الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن هو طعام................. .

٣٣) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون و................. .

٣٤) يُفضّل تناول الطعام المشوي بدلا من الطعام ....

٣٥) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و................. .

٣٦) يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

٣٧) يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على................. .

٣٨) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٣٩) تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة................. .

٤٠) يفضّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها ....

٤١) يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يجعل الطعام ....

٤٢) تستخدم لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد................. .

٤٣) لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و................. الخطيرة.

٤٤) يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

٤٥) أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ ....

٤٦) من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجانًا من أمراض................. .

٤٧) تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً .... لبناء عضلات قوية.

السؤال الرابع : صحح الكلمات التي تحتها خط :

١) الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على **الفيتامينات**

٢) يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات **قليلة**.

٣) الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمَّن **صنفًا واحدًا** من الطعام.

٤) تشكل **البروتينات** ٦٠٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات.

٥) تناول كميات أقل من **الخضراوات** من الأشياء الصحية للجسم.

٦) الذُرة المشوية غنية **بالدهون**.

٧) التفكير في الحجج والبراهين **تُضعف** موقفك أثناء المناقشة.

٨) تناول الوجبات السريعة يسبب الشعور **بالفرح**.

٩) نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة **عالية**.

١٠) يعتبر الطعام الذي نشتريه من الباعة طعامًا **صحيا**.

١١) يحتوي الشراب الصناعي على نسبة **قليلة** من السكّر.

١٢) معظم الطعام يكون **طازجا** إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

١٣) يُفضّل استخدام المكونات **المُخزَّنة** للحفاظ على سلامة الطعام.

١٤) تنمو البكتيريا والعفن في بيئة **باردة**.

١٥) يحتوي الشراب الطبيعي على الفاكهة **المجففة**.

١٦) أحد قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ ، إشعال عود الكبريت **بالقرب** من البوتاجاز.

١٧) يكون الطعام دهنياً وغير صحي عند **شويه**.

١٨) عند الإفراط في طهي الخضراوات **تزداد** العناصر الغذائية فيها.

١٩) المقلاة المصنوعة من **الخشب** لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٢٠) الأدوات البلاستيكية **مفيدة** للبيئة.

٢١) يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام **المقص**.

٢٢) تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام **الكريم المطهر**.

٢٣) يُستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة **الخدوش الصغيرة**.

٢٤) عند حدوث التواء في الذراع نستخدم **الكمادات الساخنة**.

٢٥) نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام **كريم مطهر** .

السؤال الخامس :- فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية :

١. وضح أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

....

٢. يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحيا، وضح اثنين منها.

....

٣. اكتب مثالاً لوجبة غذائية متوازنة.

....

٤. الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضًا. فما هي. أهمية الدهون ؟

....

٥. بما تنصح صديقك الذي يُضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر؟

....

٦. يعدُّ صديقك طبق البليلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكر والسمن. انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحيا أكثر.

....

٧. يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم. هل تُعتبر هذه الوجبة صحية؟

....

٨. إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف. في رأيك هل تصبح صحية؟

....

٩. يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحه بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقا صحيا أكثر.

....

١٠. لماذا تُعتبر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية؟

....

١١. تحب دينا البيتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحية.

....

١٢. إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي . أيهما تفضّل ولماذا؟

....

١٣. تشرب آية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي.

....

١٤. وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز. بعد مرور يوم، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد؟

....

١٥. في رأيك، كيف يمكن تقديم الطعام بطريقة جيدة؟

....

١٦. لماذا يُعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام؟

....

١٧. لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربي في حالة تسرب الغاز الطبيعي؟

....

١٨. رأيت حريقا في شقة جارك ناتجا عن تسرب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

....

١٩. لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

....

٢٠. بما تنصح صديقك الَّذي يخزّن علب الطلاء في المطبخ.

....

٢١. ناقش كيف يمكنك أن تحمي نفسك أثناء عملية طلاء غرفة.

....

٢٢. كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال؟

....

٢٣. جب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم أثناء عملية الطلاء. ناقش.

....

٢٤. بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات؟

....

٢٥. يُفضَّل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب . حدّدها.

....

٢٦. يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيا. اذكر اثنين منها.

....

٢٧. من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.

....

٢٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرُّنا. حددها.

....

٢٩. ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.

....

٣٠. يُفضّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي . وضح ذلك.

....

٣١. اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.

....

٣٢. توجد عدة خطوات يجب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ . اذكر اثنتين منها.

....

٣٣. توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حدوثها. حددها.

....

٣٤. للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.

....

٣٥. قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًا للأطفال الذي يعانون من أمراض معينة . . حدد هذه الأمراض.

....

٣٦. تتَّبع وصفية نزرين نظاما غذائيا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

....

السؤال السادس: صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

العمود (أ)	العمود (ب)
١) فيتامين C	(أ) البيض والألبان
٢) دهون صحية	(ب) البطاطس والأرز
٣) البروتينات	(جـ) المكسرات والأفوكادو
٤) الكربوهيدرات	(د) القرنبيط والبروكلي

العمود (أ)	العمود (ب)
١) المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
٢) الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٣) الأواني الاستانلس	(جـ) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن.
٤) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) يُفضّل شراء المصنوعة من السيليكون.
٥) الملاعق	(هـ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

العمود (أ)	العمود (ب)
١) شريط لاصق جراحي	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢) شاش معقم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣) المقص	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة
٤) الكمادات الباردة أو الساخنة	(د) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

العمود (أ)	العمود (ب)
١) الفيتامينات	(أ) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٢) البروتينات	(ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
٣) الألياف	(جـ) تساعد على مقاومة الأمراض

العمود (أ)	العمود (ب)
١) الطعام الصحي	(أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون
٢) الطعام غير الصحي	(ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات
٣) الماء	(جـ) يساعد على التخلص من السموم

العمود (أ)	العمود (ب)
١) المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) تذوب إذا تركتفي إناء ساخن
٢) الأدوات البلاستيكية	(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
٣) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(جـ) تكون سامة عند خدش الطلاء

أسئلة على المحور الرابع

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة :

١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء. ( )
٢- النباتات المعمّرة نباتات تنمو لمدة ستة أشهر. ( )
٣- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها. ( )
٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها. ( )
٥ – النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة ثلاثة أعوام. ( )
٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )
٧- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة. ( )
٨- شراء كمية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر. ( )
٩-الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن. ( )
١٠-الكتان من الملابس خفيفة الوزن. ( )
١١-الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )
١٢-يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية. ( )
١٣-يتم معالجة البُقع بعد غسيل الملابس. ( )
١٤- يُفضل التخلص من الملابس القديمة بإلقائها في سلة المهملات. ( )
١٥-نحصل على الصوف من دودة القز. ( )
١٦-استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول. ( )
١٧-يُعبر شعار الشركة عن هويتها. ( )
١٨- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لإنشاء العلامة التجارية. ( )
١٩- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريًا في تصميم العلامة التجارية. ( )
٢٠-الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. ( )
٢١- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. ( )
٢٢- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطا ومناسباً لجميع الفئات. ( )
٢٣- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط. ( )
٢٤- لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له. ( )
٢٥- لا بد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع. ( )
٢٦- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس. ( )
٢٧- سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان. ( )
٢٨-يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. ( )
٢٩-المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون. ( )

٣٠-الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. (   )

٣١- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعبًا. (   )

٣٢-تساعد الحملات الإعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري. (   )

٣٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد. (   )

٣٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزا وفريدًا. (   )

٣٥- يجب استخدام التسويق الشفهي عند الإعلان عن منتج حيث إنه ذو مصداقية. (   )

٣٦-تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. (   )

٣٧- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. (   )

٣٨-النباتات الحولية ستنمو لمدة عام. (   )

٣٩-أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. (   )

٤٠- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. (   )

٤١- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. (   )

٤٢-استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. (   )

٤٣-الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. (   )

٤٤ يُفضّل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين ومتين. (   )

٤٥- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. (   )

٤٦- تُعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. (   )

٤٧-يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. (   )

٤٨-شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبر عن الهدوء والسكينة. (   )

٤٩- السوق المستهدفة هي : فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسويق لهم. (   )

٥٠-التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. (   )

٥١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. (   )

٥٢- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. (   )

٥٣ – التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. (   )

٥٤ – يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. (   )

٥٥ – الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلا للتصديق ومميزا حتَّى لا يُنسى. (   )

٥٦- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. (   )

٥٧ – شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. (   )

٥٨- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. (   )

٥٩- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. (   )

٦٠- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. (   )

السؤال الثانى : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١ - ستنمو النباتات الحولية لمدة

(أ) عام (ب) ثلاثة أعوام (جـ) شهرين (د) يومين

٢–تتيح المتنزهات و.......... مجالا للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة.

(أ) المكتبات (ب) الحدائق (جـ) المستشفيات (د) المدارس

٣–الحدائق .... للبيئة.

(أ) مفيدة (ب) مضرة (جـ) ملوثة (د) مشتتة

٤– تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز ..... من الهواء وإطلاقها غاز الأكسجين.

(أ) النيتروجين (ب) الأكسجين (جـ) ثاني أكسيد الكربون (د) بخار الماء

٥– كلٌّ مِمَّا يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ماعدا........ .

(أ) حجم النبات (ب) نوع النبات (جـ) شكل النبات (د) تلوث النبات

٦– تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

(أ) المباني (ب) النباتات (جـ) الكتب (د) السيارات

٧– القميص الناعم واللين مصنوع من.....

(أ)الصوف (ب) البوليستر (جـ) الحرير (د) القطن

٨–لاستهلاك طاقة أقل يُفضّل غسل الملابس بالمياه..........

(أ) المغلية (ب) الملوثة (جـ) الساخنة (د) الباردة

٩–آلة تجفيف الملابس............. من الطاقة.

(أ) تستهلك الكثير (ب) تستهلك القليل (جـ) تستهلك المتوسط (د) لا تستهلك

١٠–الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من.........

(أ) مصادر صناعية (ب) مصادر نباتية (جـ) البترول (د) المخلفات

١١–يُفضّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها.........

(أ) مجعدة (ب) متينة (جـ) خشنة (د) ثقيلة

١٢-نوع من الأقمشة لا يتجعد بسهولة هو........

(أ) الكتان (ب) الصوف (جـ) القطن (د) الحرير

١٣- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو..........

(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (جـ) نبات القطن (د) الأغنام

١٤-يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند....... الملابس.

(أ) أكل (ب) طهي (جـ) كي (د) ربط

١٥ – يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

(أ) نشر (ب) كي (جـ) غسل (د) تخزين

١٦ – عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها ....غسل الملابس.

(أ) أثناء (ب) قبل (جـ) بعد (د) وقت

١٧-شعار الشركة هو.......... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

(أ) جملة (ب) مقال (جـ) رمز (د) خط

١٨- توضح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

(أ) العلامة التجارية (ب) الصور الملونة (جـ) السوق المستهدفة (د) الألوان المركبة

١٩- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

(أ) كبيرا (ب) صغيرًا (جـ) كبيرًا جدًّا (د) متوسطا

٢٠-عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة ....المهمة للشركة.

(أ) القِيَم (ب) الرموز (جـ) الأشكال (د) الرسومات

٢١- تُعبر العلامة التجارية عن..........الشركة.

(أ) هوية (ب) شكل (ج) صورة (د) للون

٢٢ – الهدف من تصميم الأقلام هو حفظ ....

(أ) الخضراوات (ب) الأقلام (جـ) الفاكهة (د) السمك

٢٣- برأيك من سيستخدم هذه الحافظة........

(أ) بائع الفاكهة (ب) النجار (جـ) التلميذ (د) الفلاح

٢٤- يتم فتح حافظة الأقلام عن طريق........

(أ) السوستة (ب) الخيط (جـ) البلاستيك (د) الأقلام

٢٥- تمت صناعة الحافظة من.........

(أ) الحديد (ب) البلاستيك (جـ) القماش (د) الخشب

٢٦-أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون.........الاستخدام.

(أ) سهل (ب) معقد (جـ) صعب (د) مركب

٢٧- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى........

(أ) مجموعة التركيز (ب) مجموعة التفكير (جـ) مجموعة المُنفذين (د) مجموعة المخططين

٢٨-التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن ....حتى لا يؤثر سلبًا في كوكب الأرض.

(أ) إلقاؤه بعد استخدامه (ب) إعادة تدويره (جـ) استخدامه مرة واحدة (د) إهماله بعد الاستخدام

٢٩- الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معين.

(أ) ينقلص (ب) يمنع (جـ) يحجب (د) ييقلل

٣٠- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

(أ) الفنية (ب) القانونية (جـ) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٣١-يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرض المنتج للبيع.

(أ) الإخراج (ب) التمثيل (جـ) الإنتاج (د) التركيز

٣٢-ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن........

(أ) المعلمين ب) المهندسين (جـ) المنافسين (د) المؤلفين

٣٣-تكمن أهمية الحدائق فى أنها تساعد على ......

(أ) زيادة ضغوط الحياة (ب) تقليل تلوث الهواء (جـ) نشر الغازات السامة (د) تلوث الهواء

٣٤- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها فى ....

(أ) ماء بارد (ب) ماء مغلي (جـ) حرارة عالية (د) ماء ساخن

٣٥- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل..........

(أ) البترول (ب) القطن (جـ) البنزين (د) الخشب

٣٦-من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه.........

(أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (جـ) دافئ (د) ثقيل الوزن

٣٧ - يتم تعليق الملابس وطيها بشكل مرتب من أجل ......

(أ) كيها (ب) غسلها (جـ) نشرها (د) تخزينها

٣٨ – تُعبر .... عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٣٩– لون شعار الشركة .... يُعبر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود

٤٠– أحد مبادئ التصميم الجيد أنه .... للعمل المطلوب.

(أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة

٤١– يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق ....

(أ) الكتابي (ب) الشفهى (ج) الإجباري (د) الفنى

٤٢– لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن ....

(أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى

٤٣–شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة» الجديدة حيث إنه كان......

(أ) طبيب قلب (ب) مهندسا معماريا (ج) رساما تشكيليا (د) مدرس رياضيات

٤٤ – عملت نيرويا راو مع خبراء في عِلْم ....لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا

٤٥– تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من......... لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني

٤٦– تساعد العناية بالملابس على ....

(أ) توفير المال (ب) إهدار المال (ج) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس

٤٧– يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (ج) دودة القز (د) القطن

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة :

١ – عند تصميم الحدائق يجب مراعاة نوع النبات و ....

٢ – تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي............... .

٣– تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون لتقليل............... الموجود في الهواء.

٤– أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعة هي............... .

٥– يُفضّل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل............... .

٦–العناية بالملابس تساعد على توفير............... .

٧– شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام موارد............... .

٨–غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو.............. للملابس.

٩ – قبل غسل الملابس يجب التحقق من تعليمات ....

١٠ – الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية و................ .

١١– يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق................ .

١٢– تحتوي الحدائق على النباتات، الأرصفة و................ .

١٣– يتمُّ................ الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش.

١٤– الاهتمام بالملابس يوفر................ .

١٥– نباتات تظل مزهرة لأكثر من عام هي النبات ....

١٦– يُعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو................ .

١٧– الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالأسواق................ .

١٨– يتم توضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء عن طريق................ .

١٩– تستخدم العلامات التجارية................ المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد.

٢٠– يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق................ .

٢١– إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه يُسمَّى................ .

٢٢– يجب أن يقتصر................ الإعلان على (٣) ككلمات

٢٣– يجب إعطاء معلومات................ في الإعلان حتَّى لا يعتبر الإعلان غير قانوني.

٢٤– من الضروري معرفة كل جديد عن................ الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.

٢٥– العناصر الأساسية للتصميم هي اللون والتركيب والحجم و................ .

٢٦– تُعبر................ للشركة عن هويتها.

٢٧– من مبادئ التصميم الجيد أن يكون استخدامه................ .

٢٨– يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة................ .

٢٩– لضمان نجاح الحملة الإعلانية يجب أن يتم ابتكار................ يقتصر على (٣) كلمات.

٣٠– من مميزات القماش المصنوع من .... أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة.

٣١– تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز................ .

٣٢– تزرع النباتات .... في الحدائق لأنها ستبقى أكثر من عام.

٣٣– يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على................ .

٣٤ – يجب معالجة................ على الفور قبل غسل الملابس.

٣٥– يجب توخي الحذر عند................ الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.

٣٦– نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من ....

٣٧– الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو................ .

٣٨– تستخدم العلامات التجارية الصور و................ للتعبير عنها بشكل فعال.

٣٩- تُسمّى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة................ .

٤٠- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و................ .

٤١ – توفّر .... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.

٤٢- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق................ .

٤٣- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم ....

٤٤- كانت نيرويا راو رسامة .... في الهند.

رابعاً : فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية :

١-توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار. حددها.

....

٢- توجد نباتات مزهرة في الحدائق ستنمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أم معمرة).

....

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنتين منها.

....

٤- يُفضّل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.

....

٥- يُفضّل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة . اكتب أمثلة لهذه المصادر.

....

٦- ترى سلمى أن القماش المصنوع من الحرير يُصنع من دودة القز أما كريم يرى أنه يُصنع من البترول . أيهما رأيه صحيح.

....

٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة. وضّح ذلك.

....

٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل مشروع تجاري فاللون الأحمر يُظهر الحماس . فإذا كان لونه أزرق ماذا يُعبر لك؟

....

٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيدا. اذكر ثلاثة منها.

....

١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه في الأسواق . ما سبب ذلك.

....

١١ – يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.

....

١٢- للإعلان أهمية كبيرة. وضحها.

....

١٣ – توجد عدة أمور يجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية . اذكر واحدة منها.

....

١٤ – قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته . اذكر اثنين منها.

....

١٥- كانت نيروبا را وتساعد الناس على حماية الحياة النباتية. فماذا كان عملها.

....

المحور الثالث الدرس الأول
وجبة غذائية متوازنة

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- ليكون يومك صحياً يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الاقل (✓)

٢- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة(✗)

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا (✗)

٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً (✗)

٥- تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (✓)

٢- ضع علامة (✓)امام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً : -

١- المشروبات الغازية ( ) ٢- الكثير من الحلوى ( )

٣- المياه (✓) ٤- الاطعمة المقلية بالزيت ( )

٥- الحبوب الكاملة (✓) ٦- الخضروات (✓)

٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى

ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

٢- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً ....

(أ) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يومياً

ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

٤- اقرأ ثم أجب :

١- حدد نصيحة اخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحي .

١- ممارسة التمارين الرياضية

٢- شرب الماء النظيف

المحور الثالث الدرس الثاني

العناصر الغذائية

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل : الفواكه والعسل (✓)

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها (✓)

٣- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا (✗)

٤- لا يعتبر الماء عنصراً مهما لأجسامنا (✗)

٥- لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية (✗)

٢- اكمل العبارات الأتية :

١- يساعد فيتامين A على.................. (تقوية النظر)

٢- نجد فيتامين C في .... (الخضروات)

٣- نجد الحديد في.................. (اللحوم الحمراء والاسماك)

٤- تعتبر......... مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)

٣- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	أ) البيض والألبان
٢- الدهون	ب) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	ج) الزيتون والأفوكادو
٤- الكربوهيدرات	د) القرنبيط والبروكلي

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- النشويات والسكريات من ....

أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٢- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية

٣- تساعد .... على امتصاص الفيتنامينات

أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعدنية(د) الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلص من ....

أ) السموم ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات د) الدهون

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات

أ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

٢- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من

أ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء

٣- يساعد .... على المحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ) الكالسيوم ب) السكر (ج) الحديد د) الملح

٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة

أ) البروتينات ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات د) الدهون

٢- اكمل العبارات الآتية : -

١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من.....الطعام (اصناف)

٢- نجد الدهون الصحية في .... (المسكرات)

٣- شرب الكثير من .....يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)

٤- يحتوي السمك على فيتامين...... (A)

٥- نجد الكالسيوم في .... (اللبن والخضروات الخضراء)

٣- قيم الوجبات الغذائية الاتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازية امام كل عبارة:

١- ياكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية (وجبة غذائية غير متوازية)

٢- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء (وجبة غذائية متوازية)

٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذائية غير متوازية)

٤- اقرأ ثم أجب :-

١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضا فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة

٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب

المحور الثالث الدرس الثالث

نظام غذائي صحي

(١) ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحي:

١- الخضروات (✓) ٢- الأسماك (✓)

٣- الكثير من الدهون ( ) ٤- الحبوب الكاملة (✓)

٥- كميات كبيرة امن السكر ( )

٢- أكمل العبارات الآتية مستخدما بنك الكلمات :

(الحبوب الكاملة – صحي – الأرز والخضروات – غير صحي – الملح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من....... (الملح)

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للاطفال على الخضروات والفواكه و..(الحبوب الكاملة)

٣- يعتبر الطعام ......إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحي)

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....(الأرز والخضروات)

٣- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج الملىء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد (✓)

٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية (X)

٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (✓)

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (✓)

٤- اقرأ ثم أجب :-

١- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .

- ج) انصحة أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البليلة

٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

- ج) نعم تعتبر وجبة صحية

المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصحي

(١) اقرأ واكتب كلمة (صحى) او(غير صحى) امام الاطعمة والمشروبات الآتية :

١- مشروبات حمص الشام (صحي)

٢- البطاطس المقلية (غير صحية)

٣- الدجاج المشوية (صحي)

٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

٢- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية (✓)

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية (X)

٣- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة (✓)

٤- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي (X)

٣- أكمل ما يلى :

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس.... ليكون طعاماً صحياً (المقلية)

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات ...... (والدهون والأملاح)

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات .... (الغازية)

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة ....ليكون طعامك صحياً (وحمص الشام)

٥- يحتوي الترمس على .... وهي مهمة لأجسامنا (البروتينات)

٦- تحتوي الذرة المشوية على........ (الألياف والفيتامينات والمعادن)

المحور الثالث مراجعة
على الدرس الثالث والرابع

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكننا شرب ....بدلاً من المشروبات الغازية

أ) العصائر المصنعة ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكر

ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر د) الشاي بإضافة الكثير من السكر

٢- من الوجبات الغذائية الصحية ....

أ) اللحوم المصنعة ب) البطاطس المقلية

ج) المكرونة مع إضافة الجبن د) الحلوى

٣- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...

أ) الذرة المشوية ب) الدجاج المقلي ج) الحلوى د) البطاطس المقلية

٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبير من ....

أ) السكريات ب) الدهون ج) الفيتامينات د) النشويات

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكبت (صحى) أو (غير صحى) بجانب كل عبارة :

١- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة (صحي)

٢- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكر (صحي)

٣- فكر واجب :

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟

- ج) نعم تصبح صحية

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحه ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقا صحياً أكثر

- ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول

٣- لماذا تعتر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية ؟

- ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

المحور الثالث

الدرس الخامس المحافظة على سلامة الطعام

(١) يعتبر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا :

١- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .

٢- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين ، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتريا

٣- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيداً

٤- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً

٥- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده

٦- ترك الطعام على البوتجاز لفترة طويلة

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ) الماء　　　ب) الجو البارد

ج) البكتيريا والعفن　　　د) الزيت

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاءها في .... إلى ان يحين وقت استخدامها

أ) المطبخ　　　ب) الثلاجة

ج) أكياس بلاستيكية　　　د) مكان دافئ

٣- معظم الطعام قد ....إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ) يتعفن　　　ب) يقل　　　ج) لا يتغير　　　د) يصبح جيداً

٣- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم (✓)

٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضرو ي للمحافظة على سلامة الطعام (✓)

٣- ليس من الضروري ربط الشعر او تغطيته أثناء تحضير الطعام (X)

٤- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام (X)

٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام (✓)

المحور الثالث

الدرس السادس الشراب الطبيعي والشراب الصحي

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي (X)

٢- يعتبر الشراب الطبيعي بأنه غني بالفتيامينات والأملاح المعدنية (✓)

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عاليه من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي (✓)

٤- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكناً (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

أ) العفن والبكتريا ب) الحموضة

ج) الماء د) الغليان

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو ....

أ) جودة السكر ب) عدم خلط السكر بشكل جيد

ج) نوع الفاكهة د) وجود الماء

٣- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي ....

أ) فصل الفاكهة عن السكر ب) تعبئة الشراب

ج) تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعه د) بيع الشراب في المحلات

٣- إذا كان لديك نوعان من الشراب احدهما شراب طبيعي والأخر شراب صناعي أيهما تفضل ولماذا ؟

ج) أفضل الشراب الطبيعي لأنه غني بالفتيامينات والأملاح

المحور الثالث مراجعة
على الدرس الخامس والسادس

(١) اكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات

غير نظيف – طازجة- صحي – باردة – غير صحي

١- الشراب الطبيعي ....اكثر من الشراب الصناعي (صحي)

٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة .....حتى لا تفسد (باردة)

٣- استخدام مكونات ..... يحافظ على سلامة الطعام (طازجة)

٤- إن بدا لون الشراب داكناً جداً أثناء صناعة هذا يعني ان السكر المستخدم .....(غير نظيف)

٢- اقرأ وصوب ما تحته خط :

١- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر (عالية)

٢- معظم الطعام لا يتعفن إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة (يتعفن)

٣- اكتب الجمل الاتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

- لا يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية

- يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على الفاكهة الطبيعية

الشراب الطبيعي : - لا يحتوي على الكثير من السكر - ويحتوي على الفاكهة الطبيعية
الشراب الصناعي : - يحتوي على الكثير من السكر

- يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية

٤- فكر واجب :

١- تشرب أيه الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي .

- ج) الشراب الطبيعي اكثر صحياً لانه يحتوي على الفيتامينات والاملاح المعدنية

٢- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة ، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز بعد مرور يوم ، برأيك أي من الاطعمة سوف يفسد .

- ج) طعام مجدي يفسد لأنه خارج الثلاجة .

المحور الثالث

الدرس السابع السلام في المطبخ

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يعد تقطيع الطعام بعيداً عن اليد ضرورياً للحافظ على السلامة في المطبخ (✓)

٢- توجيه مقابض الاواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري (x)

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز (✓)

٤- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (✓)

٥- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن (✓)

٢- ضع خطا تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك :

١- تريد شراء ملاعق ، أي نوع تختار ؟ (البلاستيكية – السيليكون)

السبب : لأنه مرن وغير لاصق ولا يخدش الطعام

٢- تريد شراء أواني للمطبخ (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الأوانى المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ) السبب : لأنها صلبه ومتينه

٣- تريد منى شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ هل تؤيد منى في هذا الشراء ؟ ولماذا؟

السبب لا لأن ادوات البلاستيك قد تذوب إذا كان الماء ساخن وتضر البيئة

٣- صل من العمود (ب) ما يناسبه من العمود (أ)

أ)	ب)
١- المقلاه المصنوعة من الالومنيوم	أ- قد تكون سامة عند خدش الطلاء
٢- الادوات البلاستيكية	ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
٣- الأواني الاستانلس	ج- يمكن ان تذوب في الإناء الساخن فتضر بصحتنا
٤- الأواني ذا الطلاء غير اللاصق	د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون
٥- الملاعق	هـ- خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية

المحور الثالث

الدرس الثامن إعداد الطعام والشراب الصحي

(١) ضع علامة (✓) أمام إرشادات إعداد الطعام الصحي :

١- الإفراط في طهي الخضروات ( )

٢- غسل اليدين جيداً ومسح كل الاسطح (✓)

٣- تجنب قلي الاطعمة بالزيت (✓)

٤- عدم خبز او شوي الطعام ( )

٢- فكر وأجب :

١- في رأيك ، لماذ من المهم إعداد طعام صحي ؟

- ج) ليحافظ على صحتنا

٢- لماذا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟

- ج) لأنها تحتوي على الزيوت والدهون

المحور الثالث مراجعة
على الدرس السابع والثامن

(١) اقرأ وصوب ما تحته خط :

١- من قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز

(بعيداً عن البوتاجاز)

٢- شوي الطعام يجعله دهنيا وغير صحي (قلي)

٣- عدم الإفراط في طهي الخضروات يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها (الافراط)

٤- المقلاه المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية فيمكن استخدامها لطهي الصلصات (الاستانلس)

٢- اقرأ ثم اكتب اسم الاداة المناسبة امام كل عبارة :

١- أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق

(الأواني ذات الطلاء غير اللاصق)

٢- اداة لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية (الاواني المصنوعة من الفولاذ)

٣- أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن

(الأداوت أو الأواني البلاستيكية)

٣- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم (✓)

٢- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي (✓)

٣- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لاتجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح (✓)

٤- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها (✓)

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها ....

أ- لا تخدش الأواني ب- لا تجمع البكتريا

ج- صلبة ومتينه د- يلتصق الطعام بها

٢- من طرق الطهي غير الصحية.........

أ- الشوي ب- السلق ج- القلي د- الاعداد على البخار

المحور الثالث

الدرس التاسع الاسعافات الاولية والسلامة

١) صحح الكلمات التي تحتها خط :

يستخدم المقص في الاسعافات الاولية لتثبيت الرباط على الجرح (شريط اللاصق الطبي)

٢- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الأولية لتخفيف الالام الناتجه من الاجهاد او الام العضلات (الكمادات الباردة او الساخنه)

٣- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الاولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة

(الضمادات اللاصقة)

٤- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع

(الرباط الطبي)

٢- اقرأ الحالات الطارئه الاتية واقترح مواد الاسعافات الأولية التي يمكن ان تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة :

١- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثر مازن والتوت قدمه وشعر بالالم

المواد المستخدمة : .... رباط طبي

٢- عند لعب مي بالكرة مع اصدقائها وقعت وجرحت في قدمها

المواد المستخدمة : ....الضمادات اللاصقة

٣- تعرض شخص ما للدغات النحل أثناء النزهه

المواد المستخدمة : .... ملقط طبي او ملقاط

٣- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش (✓)

٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للاصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم (✓)

٣- استخدام الاسعافات الاولية في حالات الحروق الخطيرة امر ضروري (X)

المحور الثالث

الدرس العاشر السلامة في المنزل

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- لاخماد الحريق الناتج عن الزيت ، نستخدم الماء (X)

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ (X)

٣- قد يحدث حريق بسبب ايصال عدة اجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد (✓)

٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- احد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ- ماء نقي ب- بيكربونات الصوديوم ج- ماء غير نقي د – بنزين

٢- عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم ......

أ- طوارئ الغاز الطبيعي ب- طوارئ الحريق ج – الاسعاف د – طوارئ الكهرباء

٣- للحفاظ على السلامة اثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر .... في المطبخ

أ- زيت ب- اجهزة كهربائية ج – طفاية الحريق د)ملاعق

المحور الثالث مراجعة
على الدرس التاسع والعاشر

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات (X)

٢- عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى اصلاح العطل (X)

٣- عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الاطعمة (✓)

٤- يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها (✓)

٥- انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة (✓)

٢- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):-

(أ)	(ب)
١- شريط لاصق جراحي	أ- لتثبيت الرباط على الجرح
٢- شاش معقم	ب – لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣- المقص	ج- لمعالجة الجروح المفتوحة
٤- الكمادات الباردة او الساخنه	د- لتخفيف الالام الناتجة عن الاجهاد او الام العضلات

٣- فكر واجب

١- لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربي في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟

- ج - حتى لا يتسبب في اشعال النيران

٢- رأيت حريقاً في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز ، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

- ج - اتصل رقم الغاز الطبيعي رقم ١٢٩

٤- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة: -

١- يستخدم ....جراحي لتثبيت الرباط على الجرح (شريط لاصق)

٢- لا يجب فتح ......حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء (الثلاجة)

٣- يجب استخدام كريم ....لعلاج لدغات الحشرات (اللدغات)

٤- يجب ألا .....المصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي (نضئ)

٥- يجب قطع الملابس ب.....عند الاصابة بجرح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس (المقص)

المحور الثالث

الدرس الحادي عشر السلامة في استخدام الطلاء

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- عند القيام بمشروع طلاء يجب التاكد من غلق أوعية الطلاء باحكام (✓)

٢- اول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو (✓)

٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء (X)

٤- اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء وبكرة دهان (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أي الادوات نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ- بكرة دهان ب- مقص ج – رباط طبي د – كريم دهان

٢- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

أ- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجات حرارة عاليه

ب- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجة حرارة منخفضة............

ج – ارتداء القفازات د – ترك النوافذ مغلقة

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ- عمل وجبة غذائية صحية ب- استخدام مواد الاسعافات الاولية

ج – الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم د – استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

٣- فكر واجب :

١-لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة ؟

- ج) حتى لا تندلع حرائق

٢- ناقش كيف يمكنك ان تحمي نفسك اثناء عملية طلاء غرفة ؟

- تكون الغرفة أبوابها ونوافذها مفتوحة للتهوية ونحمي الايد والاعين والانف من خلال قفازات وقناع الوجه ونظارات للعين

٣- بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ ؟

- ج) انصحة لا يخزنها في المطبخ لأنها قد ينتج عنها اندلاع حريق بسبب ارتفاع درجة الحرارة وقد تسبب في الاشتعال .

المحور الثالث مراجعة

على الدرس الحادي عشر وشخصيات مصرية مؤثرة والمستكشف النشط

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- أسس الدكتورمجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج امراض السمنة في العالم (X)

٢- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون (X)

٣- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء (X)

٤- يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الاطفال والحيوانات الاليفة (✓)

٥- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع (✓)

٦- من خطوات الحماية اثناء عملية الطلاء هي حماية العين والانف واليدين (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الدكتور مجدي يعقوب ....

أ) جراح القلب ب) مهندس ج) مدرس د) محاسب

٢- وصفية نزرين هي ....

أ) طبيبة ب) مهندسة ج) ناشطة ومستكشفة د)مدرسة

٣- من طرق الحماية اثناء عملية الطلاء ....

أ) ترك النوافذ مفتوحة ب – غلق النوافذ والابواب

ج) عدم استخدام سلم د) عدم استخدام قفازات

٤- شارك .... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا

أ) أحمد زويل ب) وصفية نزرين ج) مجدي يعقوب د) طه حسين

٣- فكر واجب :

١- كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال ؟

- ج – تتبع نظام صحي نباتي

٢- يجب الحفاظ على السلامة عنداستخدام السلم اثناء عملية الطلاء ناقش ذلك

- ج – نتأكد أن السلم في حالة جيدة ومثبت جيداً لمنع السقوط من عليه

٣- بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات

- ج- انصحه أن يرتدي قفازات لحماية أيده

مراجعة كاملة على المحور الثالث

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يجب أن تتضمن الوجبة الغذائية مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة لكي تكون متوازنة ✓

٢- يجب شرب ٣ أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم X

٣- يجب ممارسة التمرينات البدنية يومياً للحفاظ على صحتنا ✓

٤- يجب تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم ليكون يومنا صحياً ✓

٥- يعبر الهرم الغذائي عن الكميات المطلوبة من الغذاء التي يجب تناولها كل يوم ✓

٦- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات ✓

٧- تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر X

٨- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات ✓

٩- كل من فيتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر X

١٠- اللبن الجاموسى قوامه ووزنه اخف من اللبن البقري X

١١- تناول الاطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو ✓

١٢- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون X

١٣- الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح ✓

١٤- يجب أن يتناول الاطفال جميع الاطعمة الصحية وغير الصحية حتى ينمو بصورة جيدة X

١٥- يعتبر السبب الرئيسي لفساد الاطعمة البكتيريا والعفن والفطريات ✓

١٦- يجب تعقيم اليدين والمناضد قبل اعداد الطعام وبعده ✓

١٧- يجب وضع الاطعمة في مكان دافئ مثل الثلاجة لحمايته من التعفن X

١٨- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له ✓

١٩- كل من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما X

٢٠- لحماية الشراب من العفن و البكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له ✓

٢١- من قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز ✓

٢٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنيا وصحيا X

٢٣- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل ذلك من العناصر الغذائية المتوافرة بها ✓

٢٤- يتم عمل اسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصابا بجروح خطيرة X

٢٥- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة ✓

٢٦- يجب أن تتوافر الاسعافات الاولية في المنزل بقدر الامكان لاستخدامها عند حدوث أي إصابة ✓

٢٧- يجب إغلاق الكهرباء عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي حتى لا تحدث شرارة كهربية تؤدي إلى اشتعال الحريق ✓

٢٨- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الاطعمة الموجودة بالثلاجة ✓

٢٩- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت ✓

٣٠- يجب الاتصال بفني الكهرباء عند انفجار مواسير المياه X

٣١- يتم وضع السلم على مستوى افقي عند الطلاء لمنع سقوط الشخص ✓

٣٢- يجب ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء X

٣٣- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الاطفال من امراض القلب مجانياً ✓

٣٤- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً نباتياً متوازناً لكي تستطيع الصعود إلى قمم الجبال بنجاح ✓

٣٥- يجب ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبلله ✓

٣٦- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها يمكن أن تذوب في المياه لساخنه وتضر صحتنا ✓

ثانياً: اختر الأجابة الصحيحة مما يلي :

١- جميع ما يلي يعتبر من الارشادات التي يجب اتباعها لكي يكون يوماً صحياً ما عدا ....

أ- تناول كميات كبيرة من الدهون　　ب – ممارسة الرياضة البدنية

- تناول الخضروات والفاكهة　　د- تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٢- الوجبة المتوازنة تتمثل في تناول ....

أ- كميات كبيرة من الدهون　　ب- مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنه

ج- الخضروات والفوكه فقط　　د- الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط

٣- تشمل الكربوهيدرات............

أ) الدهون والالياف　　ب- النشويات والسكريات

ج البروتينات والفيتامينات　　د- الفيتامينات والاملاح المعدنية

٤- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على ....

أ- مقاومة الامراض　　ب- ضبط مستوى السكر

ج- بناء الانسجة　　د- حماية الاسنان

٥- لكي يكون النظام الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من .....

أ) الفيتامينات　　ب) الدهون　　ج) السكريات　　د، الزيوت

٦- الوجبات السريعة من الاطعمة غير الصحية لاحتوائها على ......

أ) كميات كبيرة من الملح ب- كميات كبيرة من الفيتامينات

ج) كميات كبيرة من الحبوب الكاملة د) كميات كبيرة من الخضراوات

٧-السبب الرئيسي في فساد الاطعمة ....

أ- الماء ب- البكتيريا ج- برودة الجو د- الاسطح النظيفة

٨- للحفاظ على سلامة الطعام يجب ....

أ- تعقيم المناضد قبل الطبخ ب – عدم تغطية الشعر عند الطبخ

ج- ابقاء اللحوم خارج الثلاجة د- عدم ارتداء قفازات

٩- من مميزات الشراب الطبيعي ....

أ) غني بالفيتامينات ب- غني بالدهون ج- غني بالزيوت د- غني بالنشويات

١٠- عند اعداد مربة الفراولة داخل المنزل يجب ....

أ- تسخينها في درجات حرارة عاليه ب- تسخينها في درجات حرارة متوسطة

ج- تركها في درجة حرارة منخفضة د- عدم وضعها على النار

١٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح.........

أ- دهنيا ب- بروتينات ج- سكرياً د- مملحاً

١٣- يستخدم المقص اثناء الاسعافات الاولية لـ ....

أ) تطهير الجروح ب) قص ومنع الملابس من ملامسة الجرح

ج) معالجة الجروح د) تثبيت الرباط على الجرح

١٤- عند حدوث تسرب الغاز في البيت يجب الاتصال بـ

أ) طوارئ الكهرباء ب) طوارئ الماء

ج) طوارئ الغاز الطبيعي د) طوارئ الاسعاف

١٥- جميع ما يلي من طرق الحفاظ على الاشخاص عند الطلاء ما عدا ......

أ) ترك النوافذ مفتوحة ب) ترك النوافذ مغلقة

ج) ارتدء قفازات د) ارتداء نظارات الامان

١٦- .... هو الذي أنشأ مؤسسة لعلاج القلب بالمجان

أ) احمد زويل ب) مجدي يعقوب ج) طه حسين د) أحمد شوقي

١٧- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

أ) ركوب الدرجات ب) سباق السيارات

ج) تسلق قمم الجبال د) سباق الجري

ثالثا: اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- تكون الوجبة الغذائية ....عندما تحتوي على انواع متنوعة من الطعام بكميات معينة (متوازنة)
٢- تساعد البروتينات على ....انسجة الجسم وتعويض التالف منها (بناء)
٣- الحديد عنصر مهم لـ .... (الدم)
٤- تعتبر المسكرات والبذور والزيتون من .... (الدهون الصحية)
٥- الوجبات السريعة تعتبر طعام .... (غير صحى)
٦- يعتبر الطعام ..... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحياً)
٧- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والاملاح .....(السكريات)
٨- يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام .... (المقلى)
٩- السبب الرئيسي في فساد الاطعمة العفن والبكتيريا و.... (الفطريات)
١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من ....مقارنة بالشراب الطبيعي (السكر)
١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على... (البكتيريا)
١٢- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون.... عند خدش الطلاء (سامة)
١٣- قد تتفاعل المقلاة المصنوعة من الالومنيوم مع الاطعمة .....عند التعرض لدرجات الحرارة العالية (الحمضية)
١٤- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها ....(مرنة وغير لاصقة)
١٥- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام ....(دهنياً)
١٦- تستخدم ......لتخفيف الالام الناتجة عند الاجهاد (الكمادات الباردة)
١٧- لا يكون من الامن مساعدة الاشخاص المصابة بحالات الحروق و... الخطيرة(الكسور)
١٨- يجب ألا نفتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....(الكهرباء)
١٩- يجب ترك النوافذ ....للتهوية اثناء الطلاء (مفتوحة)
٢٠- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الاطفال مجاناً من امراض ...(القلب)
٢١- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً .....لبناء عضلات قوية (نباتياً)

رابعا: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود(أ): -

١)

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	أ) تساعد على بناء انسجة الجسم
٢- البروتينات	ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
٣- الألياف	ج) تساعد على مقاومة الامراض

٢)

(أ)	(ب)
١- الطعام الصحي	أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون
٢- الطعام غير الصحي	ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات
٣- الماء	ج) يساعد على التخلص من السموم

٣)

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	أ) تضرنا عند ذوبانها في اناء ساخن
٢- الادوات البلاستيكية	ب) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
٣- الاواني ذات الطلاء غير اللاصق	ج) تكون سامة عند خدش الطلاء

المحور الرابع الدرس الاول

تصميم الحدائق وانواع النباتات

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء (X)

٢- النباتات المعمرة نباتات تنمو في نصف عام (X)

٣- تمتص النباتات غاز ثاني اكسيد الكربون من الهواء وتطلق غاز الأكسجين (✓)

٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها (X)

٥- النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد فقط (✓)

٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- ستنمو النباتات الحولية خلال ....

أ) عام ب) ثلاثة أعوام ج) شهرين د) يومين

٢- تتيح المتنزهات و .... مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة

أ) المكتبات ب) الحدائق ج) المستشفيات د) المدارس

٣- الحدائق .... للبيئة

أ) مفيدة ب) مضرة ج) ملوثة د) مشتته

٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز .... من الهواء واطلاقها غاز الاكسجين

أ) النيتروجين ب) الاكسجين ج) ثاني أكسيد الكربون د) بخار الماء

٥- كل مما يلي من الخصائص التي يجب مراعتها عند تصميم الحدائق ما عدا ....

أ) حجم النبات ب) نوع النبات ج) شكل النبات د) تلوث النبات

٦- تحتوي الحدائق على انواع كثير من ....

أ) المباني ب) النباتات ج) الكتب د) السيارات

٣- أكمل العبارات الاتية بالكلمات المناسبة :

١- يجب مراعاة نوع النبات و....... عند تصميم الحدائق (حجمة)

٢- تصمم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ..... (النباتات الطبيعية)

٣- تمتص النباتات ......لتقليل التلوث الموجود في الهواء (غاز ثاني اكسيد لكربون)

٤- تعد ....من الاماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعية (الحدائق)

٥- يفضل بعض الاشخاص الجلوس في الظل من أجل_..... (الاسترخاء)

المحور الرابع

الدرس الثاني العناية بالأقمشة والملابس

(١) أكمل العبارات الاتية بالكلمات المناسبة:_

١- العناية بالملابس تساعد على توفير... (المال)

٢- شراء كمية ....من الملابس يعني استخدام موارد أقل (أقل)

٣- غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو ....للملابس (فرز)

٤- يجب التحقق من..... الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها (رموز)

٥- الاقمشة الافضل للبيئة هي الاقمشة المصنوعة من ....(النباتات والحيوانات)

٢- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنه (X)

٢- شراء كمية اقل من الثياب يعني استهلاك موارد اكثر (X)

٣- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن (X)

٤- الكتان من الملابس خفيفة الوزن (✓)

٥- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة (X)

٣- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- القميص المصنوع من ....ناعم ولين

أ) الصوف ب) البوليستر ج) الحرير د) القطن

٢- غسل الملابس بالمياه .... يستهلك طاقة أقل

أ)المغلية ب) الملوثة ج) الساخنه د) الباردة

٣- أله تجفيف الملابس تستهلك .... من الطاقة

أ) الكثير ب) القليل ج) المتوسط د) لا تستهلك

٤- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من ....

أ) مصادر صناعية ب) مصادر نباتية ج) البترول د) المخلفات

٥- يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

أ) دافئة ولا تتجدد بسهولة ب) متينه ويمكن غسلها

ج) ناعمة ولينه د) خفيفة الوزن وجيدة التهوية

المحور الرابع مراجعة على الدرس الاول والثاني

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية (X)

٢- يتم معالجة البقع بعد غسيل الملابس (X)

٣- يفضل التخلص من الملابس القديمة بالقائها في سلة المهملا (X)

٤-نحصل على الصوف من دودة القز (X)

٥- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول (✓)

٢- اكمل العبارات الأتية مستخدما بنك الكلمات :

الاهتمام - المعمرة – البرجولات – فرز – غسل – اعادة تدويرها

١- يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق إعادة تدويرها

٢- تحتوي الحدائق على النباتات والارصفة و البرجولات

٣- يتم فرز الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش

٤- الاهتمام بالملابس يوفر المال

٥- النباتات المعمرة تظل مزهرة لاكثر من عام

٣- - اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- القماش المصنوع من .... من الاقمشة التي لا تتجعد بسهولة

أ- الكتان ب- الصوف ج) القطن د) الحرير

٢- المصدر الاساسي لقماش الحرير هو ....

أ) دودة القز ب) نبات الكتان ج) نبات القطن د) الاغنام

٣- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند .... الملابس

أ) اكل ب) ارتداء ج) كي د) لبس

٤- يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب

أ) نشر ب) كي ج) غسل د) تخزين

٥- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها ....غسل الملابس .

أ) أثناء ب) قبل ج) بعد د) وقت

المحور الرابع

الدرس الثالث تصميم علامة تجارية

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يعبر شعار الشركة عن هويتها (X)

٢- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة للإنشاء العلامة التجارية (✓)

٣- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريا في تصميم العلامة التجارية (X)

٤- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة (X)

٥- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة (X)

٢- اكمل العبارات الأتية مستخدما بنك الكلمات :

الصور – العلامة التجارية – المستهدفة – شعار الشركة – الالوان

١- يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة

٢- الفئات الاساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالاسواق المستهدفة

٣- تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء

٤- تستخدم العلامات التجارية الكلمات والصور المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد

٣- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة

أ) جملة طويلة ب) مقال ج) رمز د) اسم الشركة

٢- توضح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة

أ) العلامة لتجارية ب) الصور ج) السوق المستهدفة د) الألوان

٣- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

أ) كبيراً ب) صغيراً ج) كبيراً جداً د) متوسطاً

٤- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة .... المهمة للشركة

أ) القيم ب) الرموز ج) الاشكال د) الرسومات

٥- تعبر العلامة التجارية عن .... الشركة

أ) هوية ب) شكل ج)صورة د) لون

المحور الرابع

الدرس الرابع مبادئ التصميم

١- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- كل مما يلي من مبادئ التصميم الجيد ما عدا ....

أ) أن يكون سهل الاستخدام ب) أن يكون بسيط لجميع الفئات التي تستخدمه

ج) ان يكون صعب الاستخدام د) ان يكون سهلاً في إعادة تدويره مرة اخرى

٢- توجد مجموعة من الاشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى .....

أ) مجموعة التركيز ب) مجموعة التفكير

ج) مجموعة المنفذين د) مجموعة المخططين

٣- يصمم المنتج حتى لا يؤثر سلبياً في كوكب الأرض عن طريق ....

أ) القائه في سلة المهملات بعد استخدامه ب) إمكانية تدويره واستخدامه مرة أخرى

ج) استخدامه مرة واحدة فقط د) ان يكون صعب الاستخدام لتلفه

٢- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات (✓)

٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط (X)

٣- لكي يتم عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له (✓)

٤- لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع (✓)

٣- فكر واجب :

- قام أحمد بعمل تصميم لمنتج وقام ببيعه دون تجربته وترك التجربة للعملاء ، اما عمر فقد صمم منتجاً وقام بتجربته عن طريق مجموعة التركيز
- برأيك أي من المنتجين سينجح ؟. منتج احمد أم منتج عمر .

ج) منتج عمر

المحور الرابع الدرس الخامس الاعلان عن منتجك

١- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس (✓)

٢- سينجح الاعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان (X)

٣- يجب أن يكون الشعار اكثر من ٥ كلمات (X)

٤- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانونَ (X)

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة (✓)

٢- أكمل العبارات الاتية بالكلمات المناسبة

١- تقوم .... بتوفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات (الإعلانات)

٢- التسويق .....هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء أخرين قاموا بتجريبه(الشفوى)

٣- يجب أن يقتصر .... الإعلان على ٣ كلمات (شعار)

٤- يجب إعطاء معلومات ..... في الإعلان حتى لا يعتبر الاعلان غير قانوني (صادقة)

٥- من الضروري معرفة كل جديد عن ...... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة(منافسين)

المحور الرابع مراجعة
على الدرس الثالث والرابع والخامس

١ - أكمل العبارات الاتية مستخدما الاجابة الصحيحة :

١- العناصر الاساسية للتصميم هي اللون و....... والتركيب والحجم (الشكل)

٢- تعبر ..... للشركة عن هويتها (العلامة التجارية)

٣- من مبادئ التصميم الجيد أن يكون...... في الاستخدام (سهل)

٤- يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة .... (المستخدم)

٥- لضمان نجاح الحملة الاعلانية يجب أن يتم ابتكار ....يقتصر على ٣ كلمات (شعار)

٢- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- التصميم يجعل استخدام الاشياء صعباً (X)

٢- تساعد الحملات الاعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري (✓)

٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد (X)

٤- الاعلان الناجح يجب أن يكون مميزاً وفريداً (✓)

٥- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز لكي تضمن نجاحه (✓)

٣- اختر الأجابة الصيحة مما يلي :

١- الإعلان مهم لانه .... المعلومات عن منتج معين

أ) ينقل ب) يمنع ج) يحجب د) يقلل

٢- إعطاء معلومات خطأ في الاعلان يعتبر من الاشياء غير ....

أ) الفنية ب) القانونية ج) الانتاجية د) الاستهلاكية

٣- يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرض المنتج للبيع

أ) الإخراج ب) التمثيل ج) الانتاج د) التركيز

٤- ليتم إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن ....

أ) المعلمين ب) المهندسين ج) المنافسين د) المؤلفين

مراجعة كاملة على المحور الرابع

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء (✓)
٢- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث نوعية النباتات الموجودة بها (X)
٣- النباتات الحولية ستنمو لمدة عام (✓)
٤- اماكن الظل في الحديقه تساعد على الاسترخاء (✓)
٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال حيث أنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة أقصر (X)
٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها (✓)
٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر (X)
٨- جميع الاقمشة تصنع من نفس المصدر (X)
٩- يفضل صناعة القماش من الكتان لانه ناعم ولين ومتين (X)
١٠- يجب معالجة بقع الملابس اثناء غسلها (X)
١١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات (✓)
١٢- يجب أن يتضمن الشعا ر اسم الشركة في معظم الاوقات (X)
١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها احمر تعبر عن الهدوء والسكينة (X)
١٤- يطلق على الفئات الاساسية من المجتمع التي تحاول الشركة التسويق لهم اسم السوق المستهدفة (✓)
١٥- يمكن التعبير عن العلامات التجارية الناجحه باستخدام الكلمات فقط (X)
١٦- يجب على المصمم ان يفكر بنفس طريقة المستخدم لضمان تحقيق التصميم الجيد (✓)
١٧- مجموعة التركيز لها دور فعال عند التصميم عن طريق تجربتها للمنتجات قبل عرضها في السوق (✓)
١٨- يجب الأخذ في الاعتبار إمكانية اعادة تدوير المنتج بعد استهلاكة حتى لا يؤثر سلبيا في كوكب الارض (✓)
١٩- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من ١٠ كلمات لضمان نجاح الحملة الاعلانية (X)
٢٠- يجب ان يكون الاعلان قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا ينسى (✓)
٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الاعلانات (X)
٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء (✓)
٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند القيام برسوماتها النباتية لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية (✓)
٢٤- ليس من الضروري ان نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها (X)
٢٥- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها(X)

ثانيا: اختر الأجابة الصحيحة مما يلي :

١- كل مما يلي يعتبر من أهمية الحدائق ما عدا ....
أ) انها تساعد على تامل الطبيعة ب) تساعد على تقليل تلوث الهواء
ج) تتيح مجالاً للمرح والتعلم د) تلوث الهواء بسبب النباتات المزروعة بها

٢- يجب المحافظة على الملابس لمدة اطول عن طريق غسلها في ....
أ) ماء بارد ب) ماء مغلي ج) حرارة عالية د) ماء ساخن

٣- يمكن الحصول على الاقمشة من مصادر صديقة للبيئة مثل ....
أ) البترول ب) القطن ج) البنزين د) الخشب

٤- من مميزات القماش المصنوع من الكتان انه ....
أ) ناعم ولين ب) جيد التهوية ج) دافئ د) ثقيل الوزن

٥- يتم .... الملابس بتعليقها وطيقها بشكل مرتب
أ) كي ب) غسل ج) نشر د) تخزين

٦- تعبر .... عن هوية الشركة
أ) الشعار ب) العلامة التجارية ج) السوق المستهدفة د) الأرقام

٧- لون شعار الشركة .... يعبر عن الهدوء والسكينة
أ) الاخضر ب) الازرق ج) الاحمر د) الاسود

٨- من مبادئ التصميم الجيد ....
أ) الا يفكر المصميم بنفس طريق المستخدم ب) أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب
ج) لا يمكن أعادة تدويره مرة اخرى د) ان يكون استخدامه مناسباً لفئات معينة

٩- يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء اخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق
أ- الكتابي ب) الشفهي ج) الاجباري د) الفني

١٠- لكي يكون الاعلان ناجحاً يجب أن ....
أ) يتضمن أكثر من ٦ كلمات ب) ينقل المعلومات بشكل صادق
ج) يكون بشكل غير قانوني د) يتشابه مع الاعلانات الاخرى

١١- شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة الجديدة حيث انه كان ....
أ) طبيباً ب) مهندساً معمارياً ج)رساماً د) مدرساً

١٢- عملت نيروبا روا مع خبراء في علم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية
أ) الحيوان ب) الجيولوجيا ج) النبات د) الجغرافيا

١٣- تحتوي الحدائق على انواع كثيرة من .... لتقليل تلوث الهواء
أ) الحشرات ب) السيارات ج) النباتات د) المباني

١٤- تساعد العناية بالملابس على جميع ما يلي ما عدا ....
أ) توفير المال ب) الحفاظ على الملابس لفترة طويلة
ج) توفير الطاقة د) استخدام عدد اكبر من الموارد

١٥- يمكن صنع الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....
أ) الاغنام ب) البترول ج) دودة القز د) القطن

ثالثاً : اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- من مميزات القماش المصنوع من....... انه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة (البوليستر)
٢- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز (ثاني اكسيد الكربون)
٣- تزرع النباتات_........في الحدائق لانها ستبقى أكثر من عام (المعمرة)
٤- يساعد الجلوس في اماكن .... في الحديقة على الاسترخاء (الظل)
٥- يجب معالجة ......على الفور قبل غسل الملابس (البقع٠)
٦- يجب توخي الحذر عند .....الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة (كي)
٧- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من .....(دودة القز)
٨- الرمز الذي يوضح المشروع او النشاط الذي تمارس الشركة هو (شعار الشركة)
٩- تستخدم العلامة التجارية الصور_......للتعبير عنها بشكل فعال (والرسومات)
١٠- تسمى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الاسواق بمجموعة_...(التركيز)
١١- عن عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه.....(وشكله)
١٢- توفر ....المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لاقناع العملاء بالمنتج (الاعلانات)
١٣- يتم اقناع العملاء بمصداقية الاعلان عن طريق التسويق_....(الشفهي)
١٤- لقب...بمهندس الفقراء بسبب تدريبة للسكان المحليين في صنع البناء لمنازلهم (حسن فتحي)
١٥- كانت نيروبا راو رسامه ....في الهندي (نباتيه)

رابعا: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ): -

١)

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	أ) يساعد على نظافتها
٢- غسل الملابس	ب) يجعلها أكثر اناقه
٣- تخزين الملابس	ج) ترتيبها بشكل منظم

-٢

(أ)	(ب)
١- القماش المصنوع من الحرير	أ) ناعم ولين ومتين
٢- القماش المصنوع من البوليستر	ب) خفيف الوزن وجيد التهوية
٣- القماش المصنوع من الكتان	ج) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة

-٣

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية	أ) رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة	ب) تعبر عن هوية الشركة
٣- شعار الاعلان	ج) فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم